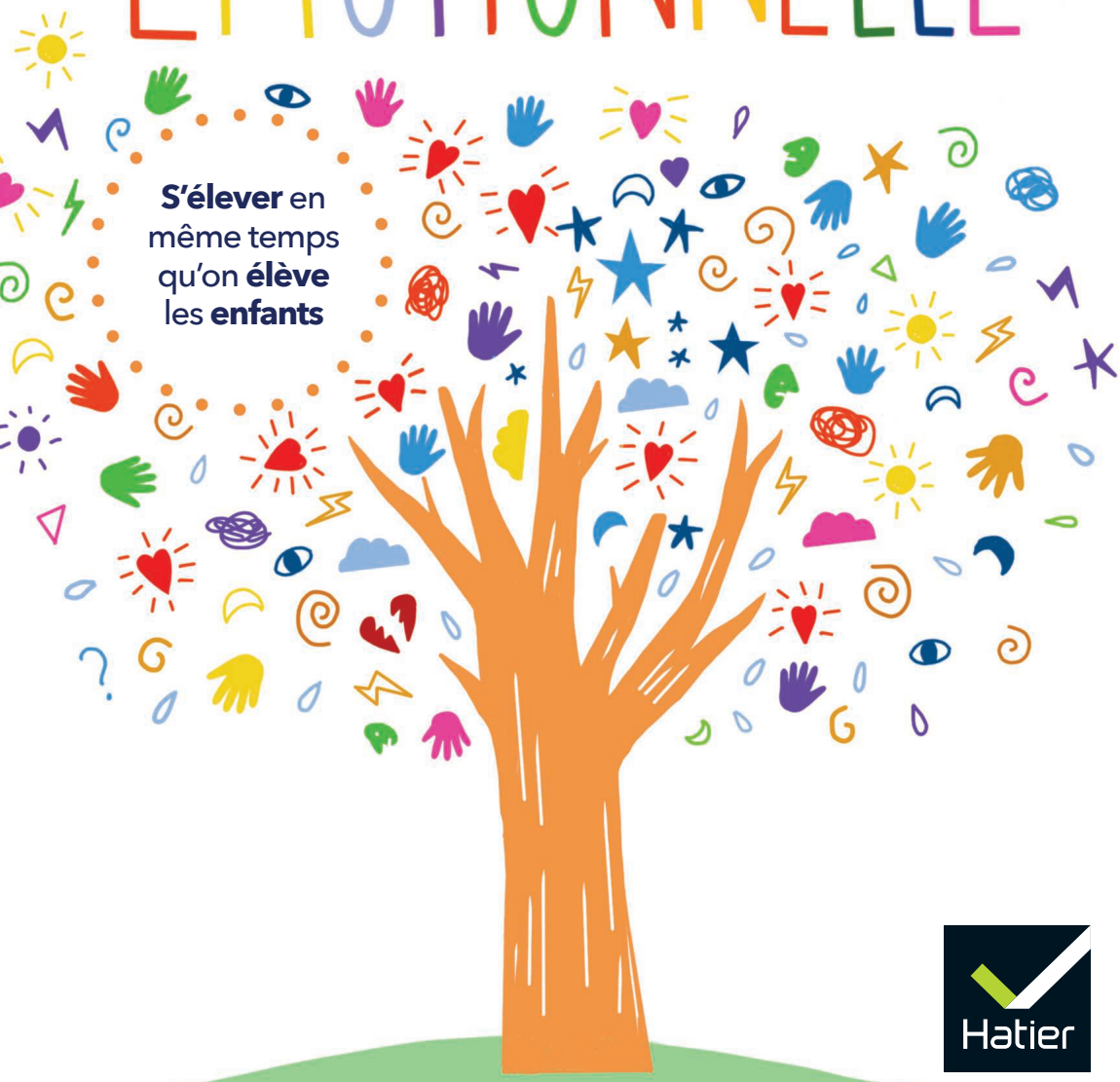
Caroline Jambon

LA CO-ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE

S'élever en même temps qu'on **élève** les **enfants**



Hatier

Caroline Jambon

LA CO-ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE

S'élever en même temps
qu'on **élève** les **enfants**

Hatier
parents

• Merci à Apolline, ma toute belle, celle qui m'élève tous les jours.

• Merci à tous les auteurs et les autrices qui m'ont permis un cheminement personnel si riche et profond : Alice Miller, Thomas Gordon, Alfie Kohn, Adele Faber et Elaine Mazlish, Isabelle Filliozat, Catherine Dumonteil-Kremer, Catherine Gueguen, Jesper Juul, Marshall Rosenberg, Muriel Salmona, Laurence Dudek, Michel Odent, Daniel Siegel, Maria Montessori, John Bowlby, Jane Nelsen, John Holt. Je ne suis qu'une passeuse et ce livre n'est rien de plus qu'une mise en lien de la pensée de penseurs qui m'ont précédée et nourrie.

• Je rappelle dans ce livre l'importance du soutien et de l'amitié alors un grand merci à mes amies d'être là : Isa, Caro, Sara, Clara, Coralie, Véro, Marie-Christine, Fabienne, Agnès, Jessica. Un merci particulier à Dulcinéa pour sa relecture.

• Et merci à ma famille de me soutenir malgré les remous que ma réflexion provoque parfois ! Un merci spécial à ma mère qui chemine en même temps que moi et à ma cousine Elisa (parfois, je n'écris rien que pour toi cousinette).

• Enfin, merci aux lectrices et aux lecteurs de mon blog qui, à travers leurs questions, commentaires, critiques et désaccords, m'invitent à creuser toujours davantage mes sujets.

© Hatier – 8, rue d'Assas, 75 006 Paris

Direction : Rachel Duc
Responsable éditoriale : Caroline Terral
Directeur artistique : Nicolas Vallet
Illustrations intérieures,
mise en page et couverture : Mélody Denturck
Correction : Odile Raoul
Fabrication : Cécile Labarthe

SOMMAIRE

INTRODUCTION ..... p. 4

CHAPITRE 1 ..... p. 9
Comprendre la vraie nature des émotions : il n'y a ni émotion positive ni émotion négative, seulement des messages à accueillir et à décoder

CHAPITRE 2 ..... p. 41
Les émotions sont toujours en lien avec des besoins et des motivations positives

CHAPITRE 3 ..... p. 65
Les humains ont un besoin vital d'attachement

CHAPITRE 4 ..... p. 77
L'empathie est un super-pouvoir que nous possédons tous

CHAPITRE 5 ..... p. 95
Cultiver l'amour de soi et l'auto-empathie quand on n'a plus les moyens d'écouter

CHAPITRE 6 ..... p. 109
Impossible (ou presque) d'adopter une éducation bientraitante et émotionnellement alphabétisée sans travail sur l'histoire personnelle

CHAPITRE 7 ..... p. 123
Connaître les stades de développement des enfants pour ajuster nos attentes

CHAPITRE 8 ..... p. 141
Aménager un environnement adapté aux besoins des enfants

CHAPITRE 9 ..... p. 161
Éduquer est synonyme d'accompagner et d'enseigner (et non pas de contrôler ou de punir)

CHAPITRE 10 ..... p. 199
Nous avons le droit à l'erreur

BIBLIOGRAPHIE ..... p. 222

C'est quand je suis devenue maman solo que j'ai réalisé à quel point la tournure que prenait ma relation avec ma fille d'alors deux ans et demi ne me convenait pas. En effet, je me voyais devenir irritable face à ses sollicitations et je me souviens l'avoir mise au coin et menacée de l'envoyer au lit sans manger. Je le vivais très mal et je me suis dit qu'il devait bien exister des manières différentes d'être parent. C'est ainsi que j'en suis venue à m'intéresser à la parentalité dite « positive ou bienveillante ». J'ai été tellement bouleversée que j'ai ouvert un blog (apprendreaeduquer.fr) pour partager toutes mes découvertes. J'ai créé le blog que j'aurais aimé lire en tant que jeune mère. Au fil de mes lectures, j'ai acquis la conviction que s'engager dans la parentalité bientraitante et respectueuse est un chemin d'« alphabétisation émotionnelle[1] ».

À la suite de cette prise de conscience, j'ai imaginé le concept de « co-éducation émotionnelle » pour décrire le fait que nous sommes amenés à développer notre intelligence émotionnelle à l'âge adulte en même temps que nous accompagnons les émotions de nos enfants.

En effet, l'éducation émotionnelle est un cotravail d'éducation : nous nous élevons en même temps que nous élevons nos enfants dans une spirale ascensionnelle. Nous accompagnons les émotions de nos enfants et ces derniers nous renvoient à notre propre vulnérabilité en activant des leviers douloureux ou des manques chez nous. Nous travaillons donc sur nous-mêmes et devenons plus compétents pour accompagner les émotions de nos enfants. Cette spirale ascensionnelle dure toute la vie et profite à tout le monde. J'ai d'ailleurs choisi d'écrire co-éduca-

[1] Expression de Claude Steiner, utilisée dans L'A.B.C. *des émotions – Un guide pour développer force personnelle et intelligence émotionnelle,* InterÉditions, 2014.

tion avec un tiret entre les deux mots pour signifier visuellement ce pont entre parents et enfants. Pour moi, cette co-éducation émotionnelle consiste avant tout à apprendre **à raisonner autrement, à développer des nouvelles manières de penser** avant de chercher à acquérir des nouvelles manières de faire ou des outils. En effet, on ne peut pas faire autrement tant qu'on n'a pas appris à penser autrement. Pire, chercher à « plaquer » des outils d'accueil des émotions ou de communication bienveillante sur les enfants sans commencer par **développer notre propre intelligence émotionnelle** est voué à l'échec. Comment pratiquer l'écoute empathique quand nous sommes des analphabètes émotionnels ou quand nous remettons en acte de manière inconsciente nos traumatismes passés ? Tant que nous ne changerons pas de paradigme de pensée, nous serons condamnés à trouver l'éducation bientraitante inefficace, puisque nous appliquerons des outils désincarnés sans accéder à une relation authentique et vulnérable.

Je n'utiliserai pas l'expression « éducation bienveillante » dans cet ouvrage, lui préférant celle d'« éducation bientraitante ». En effet, la bienveillance peut porter à confusion : on peut être maltraitant ET bienveillant, on peut faire du mal aux enfants sous prétexte que c'est « pour leur bien » – pour leur apprendre les bonnes manières, pour qu'ils ne tournent pas délinquants, pour qu'ils s'adaptent à la « vraie » vie. La bienveillance est parfois vue comme un moyen de faire faire des choses aux enfants en les manipulant gentiment et en évitant leurs colères. Quand on raisonne en termes de bientraitance plutôt que de bienveillance, on comprend que l'on ne peut jamais s'autoriser à faire du mal au nom du bien (forcer à manger, à faire un bisou...). La co-éducation émotionnelle n'est jamais une éducation qui fait « taire » les émotions. **Il n'y a pas de formule magique qui permette d'imposer quelque chose à l'enfant en bafouant ses droits et son**

consentement sans qu'il ne se révolte. La colère de l'enfant est justement l'émotion saine qui lui permet de se réparer face aux injustices et au non-respect de ses limites personnelles.

On comprend alors que la co-éducation émotionnelle n'est pas un ensemble de stratégies pour se faire obéir ou avoir le calme. La co-éducation émotionnelle n'est pas non plus un ensemble de commandements pour devenir un parent toujours d'humeur égale – être zen n'est pas l'objectif. Comprendre ses émotions (en tant qu'adulte et enfant) et savoir les exprimer nourrit d'autres compétences :

- se respecter soi-même (ex : satiété, sommeil…) et connaître ses limites personnelles ;
- gérer son stress et faire face aux difficultés ;
- faire preuve de créativité et résoudre des problèmes ;
- être capable de prendre des décisions (sans se laisser paralyser par la peur de l'erreur) ;
- entrer en empathie avec les autres ;
- communiquer avec respect ;
- s'affirmer sans écraser les autres et dire des « oui » et des « non » francs ;
- être prêt à défendre des valeurs même quand c'est inconfortable.

La co-éducation émotionnelle est indissociable de la notion de vulnérabilité, qui suppose d'accepter d'entrer en contact avec des messages difficiles de la part des enfants, avec des blessures personnelles anciennes, et peut-être même avec des tabous culturels ou familiaux.

La co-éducation émotionnelle est un chemin de reconnexion à soi qui s'inscrit dans un temps long, qui n'a pas de fin mais qui se nourrit de chaque interaction et de chaque expérience (même – et surtout – les ratées). Malheureusement, nous vivons dans une société qui a du mal à supporter le fait que les apprentissages prennent du temps. C'est la raison pour laquelle j'associe la co-éducation émotionnelle non seulement à la bientraitance, mais également à la lenteur. Une phrase de Thomas D'Ansembourg me guide dans cette voie : « Comment voulez-vous être en paix avec les autres si vous n'avez pas le temps ? Le premier enjeu de la non-violence est de pacifier le rapport au temps[2]. »

Je tiens également à préciser que la co-éducation émotionnelle ne revient pas à considérer que tous les problèmes des enfants ont forcément une cause émotionnelle. Quand un enfant présente un niveau d'anxiété ou d'irritabilité important et persistant dans le temps, il y a peut-être des choses à creuser du côté physiologique ou neurologique – ou encore du côté relationnel, comme du harcèlement scolaire. Ainsi, la rémanence de réflexes primitifs peut expliquer certaines réactions excessives, comme des hurlements au moment de mettre la tête en arrière pour laver les cheveux. Une vue défaillante peut être à l'origine de certaines peurs. Un reflux gastro-œsophagien (RGO) peut engendrer des pleurs fréquents, des difficultés d'endormissement et des réveils fréquents ou encore de l'irritabilité (et pas seulement chez les bébés). La co-éducation émotionnelle ne prétend pas se substituer à un diagnostic ni à un suivi thérapeutique, même si elle donne des pistes pour accompagner tous les enfants dans une démarche bientraitante.

[2] Conférence « Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour nos enfants ? », Association pour la Communication NonViolente®, Paris, janvier 2011.

Les 10 points clés de la co-éducation émotionnelle

La co-éducation émotionnelle s'appuie sur **dix points-clés**.
Chacun fait l'objet d'un chapitre.
La co-éducation émotionnelle, c'est apprendre
à raisonner en termes de :

1. Vraie nature des émotions
2. Besoins humains fondamentaux
3. Attachement
4. Empathie
5. Auto-empathie
6. Histoire personnelle
7. Stades de développement (moteur, émotionnel et cognitif)
8. Aménagement de l'environnement
9. Enseignement de compétences
10. Droit à l'erreur

Cet ouvrage n'a pas d'autre but que de donner des clés (mais pas une recette prête à l'emploi) pour une vie plus belle et l'ouverture d'un champ des possibles en matière de relations humaines.

CHAPITRE I

COMPRENDRE LA VRAIE NATURE DES ÉMOTIONS : IL N'Y A NI ÉMOTION POSITIVE NI ÉMOTION NÉGATIVE, SEULEMENT DES MESSAGES À ACCUEILLIR ET À DÉCODER

La co-éducation émotionnelle, c'est accompagner les enfants et adolescents de manière à leur permettre de comprendre et utiliser leurs émotions au service d'une vie saine (envers eux-mêmes et les autres) et en bonne santé (mentale et physique). Cette éducation s'oppose à la répression émotionnelle qu'on identifie avec des phrases du type « Arrête de pleurer » ou « C'est pas grave ». La co-éducation émotionnelle ne peut qu'être une éducation bientraitante qui bannit toute forme de violence éducative y compris dite « ordinaire » (fessée, claque, tirage d'oreille ou de cheveux mais aussi chantage, menace, punition, moquerie ou encore « coin »).

Avant de chercher à inculquer des compétences émotionnelles aux enfants, nous avons à amorcer **un travail personnel d'alphabétisation émotionnelle** que nous poursuivrons au contact de nos enfants. Ce premier chapitre permet de comprendre ce qu'est véritablement une émotion.

LES ÉMOTIONS PRIMAIRES, DES MESSAGES AU SERVICE DE LA VIE

Les émotions primaires sont des réactions d'adaptation du corps face à un événement venu de l'environnement extérieur. Les émotions primaires servent à mobiliser de l'énergie pour agir et assurer la survie. Comme elles sont coûteuses en énergie, elles ne sont déclenchées que ponctuellement et ne durent pas longtemps.

UNE ÉMOTION N'EST NI POSITIVE NI NÉGATIVE

Cela n'a pas de sens de juger une émotion comme positive ou négative : une émotion est juste une messagère au service de la survie. La rapidité avec laquelle les émotions s'emparent de nous, avant même que nous ayons pris conscience de leur apparition, est essentielle. Elles nous mobilisent pour réagir à des événements sans que nous ayons à nous poser de question.

L'expression des émotions commence par des mouvements de muscles faciaux qui se produisent quelques millièmes de seconde à peine après l'événement déclencheur. Les changements physiologiques d'une émotion (par exemple, un afflux de sang au visage ou l'accélération du rythme cardiaque) se produisent également en une fraction de seconde. Nous ne décidons pas quelles émotions nous « devons » ressentir. Nos émotions s'imposent plutôt à nous comme un fait accompli. L'esprit rationnel ne peut contrôler que la réaction entraînée par l'émotion.

Quand un humain (quel que soit son âge) apprend à repérer le message envoyé par son corps et à nommer ses émotions, il arrive mieux à s'adapter et à comprendre ce qui compte pour lui mais aussi pour les autres. La co-éducation émotionnelle permet aux enfants d'avoir confiance en leurs émotions, qui guident vers ce qui est bon et éloignent de ce qui est mauvais.

CHAQUE ÉMOTION EST EN LIEN AVEC DES CAUSES ET DES BESOINS DIFFÉRENTS

Les émotions primaires durent quelques minutes (rarement plus de 5 minutes) et attirent l'attention sur des besoins humains fondamentaux insatisfaits. Chacune des sept émotions primaires répond à une situation précise :

PEUR : causes => danger (réel ou imaginaire), inconnu, insécurité, menace.

COLÈRE : causes => frustration, injustice, impuissance, violation de l'intégrité (psychique ou physique).

TRISTESSE : causes => perte, séparation, deuil, échec.

DÉGOÛT : causes => nocivité, irrespect pour l'intégrité physique (dont viol).

SURPRISE : causes => inattendu, imprévisibilité, nouveauté, préparation au changement.

HONTE : causes => non-alignement avec les valeurs, moquerie, jugement.

JOIE : causes => réussite, émerveillement, rencontre, gratitude.

Le tableau des émotions ci-après peut servir de repère pour mettre des mots sur ce qui est ressenti et comprendre ce qui est attendu pour apaiser l'émotion. Les mêmes mécanismes sont à l'œuvre pour les adultes et les enfants.

Émotions	Sensations	Mouvements
Peur	*État d'urgence intérieur* *Cœur qui bat vite* *Nervosité, agitation / Ventre serré* *Tremblements / Respiration difficile, bloquée / Envie de fuir*	*Reculer pour :* *- fuir le danger* *- se mettre en sécurité*
Colère	*État de tension* *Mâchoire crispée* *Sourcils qui se froncent* *Poings qui se serrent* *Envie d'attaquer/ Sur les gardes*	*Repousser pour :* *- affirmer des limites personnelles (attaquer/ lutter)* *- défendre l'espace vital* *dénoncer les injustices*
Tristesse	*Lourdeur / lassitude / fatigue* *Sensation de vide/ de froid* *Gorge serrée / Larmes dans les yeux* *Mâchoire qui tremble* *Respiration saccadée* *Impossibilité de parler*	*Repli sur soi* *Lâcher vers le bas pour* *- lâcher prise* *- attirer la compassion*
Dégoût	*Estomac serré* *Nausées/ Vomissement* *Haut le cœur* *Nez qui se retrousse*	*Se détourner/ détourner la tête* *Ou état de sidération*
Surprise	*Souffle coupé* *Yeux qui s'ouvrent en grand* *Bouche qui s'ouvre* *Tous les sens en alerte* *Élargissement des perceptions visuelles et auditives*	*S'immobiliser pour un état d'alerte et d'observation maximum* *Préparation au changement*
Joie	*Sourire / envie de rire* *Légèreté* *Sensation d'ouverture dans le cœur* *Impression d'énergie* *Expansion des limites du corps*	*Avancer pour :* *- partager* *- communier* *- célébrer* *- se motiver*
Honte	*Contraction* *Envie de disparaître*	*Baisser la tête / Baisser les yeux* *Et courber le dos*

Pensées	Stratégies de régulation	Besoins profonds
Au danger et à l'impuissance À la recherche de protection	*Crier/ pleurer - Partir/ trembler Respirer pour laisser l'émotion passer Se soulager (lire un livre, prendre un bain...) S'organiser/ Faire des plans*	*Besoin de sécurité Besoin de sûreté Besoin de liberté Besoin d'espace (fenêtre, porte...)*
À se réparer (restauration de l'intégrité) À se venger / À avoir raison	*Libérer l'énergie (sauter, courir, crier...) - Se défendre - Regagner du pouvoir personnel - Prouver sa valeur personnelle - Agir pour plus de justice/ Défendre les personnes maltraitées*	*Besoin d'identité Besoin d'appartenance - Besoin de respect/ de considération/ de reconnaissance - Besoin de distinction/ de choix personnel*
À la solitude et au manque Au sens de la vie	*Pleurer - S'isoler Trouver du réconfort Chercher des explications pour donner du sens à ce qui arrive*	*Besoin de sens Besoin d'harmonie Besoin d'initiative/ d'action Besoin de compréhension Besoin d'écoute/ réconfort Besoin de contact physique (être pris dans les bras)*
À la recherche de protection ou fuite / Pensée bloquée par la sidération	*Vomir S'éloigner, fuir Crier Dénoncer/ parler*	*Besoin de fuite (repousser ce qui est dangereux pour soi) Besoin de sécurité Besoin d'écoute*
À l'analyse : est-ce un danger ? est-ce bien vrai ?	*Crier Reprendre ses esprits Respirer Regagner du contrôle sur la situation*	*Besoin de clarté Besoin de sécurité Besoin de comprendre*
À l'envie de partager À la beauté de la vie	*Chanter, danser, rire Partager la joie Serrer quelqu'un dans les bras Entrer en communion Se sentir appartenir à un groupe*	*Besoin de fêter/ de célébrer ce qui est important Besoin de partager avec les autres D'être en lien*
Au risque d'être exclu Au non alignement des actes et des valeurs	*Demander pardon/ réparer Solliciter des excuses Agir pour aligner les valeurs et les actes Trouver du soutien*	*Besoin de considération/ de respect Besoin d'acceptation dans le groupe/ d'appartenance / Besoin d'expression (dire les pensées, les émotions sans censure et sans peur de représailles ou d'exclusion)*

Besoins communs : expression des émotions et empathie

L'ÉMOTION D'AMOUR

L'amour a plutôt le sens d'un sentiment que d'une émotion dans le langage courant. Pourtant, les travaux de Barbara Fredrickson[1] nous invitent à repenser notre définition de l'amour comme un micro-moment passager renouvelable à l'infini. Pour cette docteure en psychologie, l'émotion d'amour est synonyme de résonance positive qui apparaît quand 3 phénomènes sont liés, lesquels doivent être présents simultanément pour parler d'émotion d'amour :

- **le partage d'un ou de plusieurs sentiments positifs** avec quelqu'un d'autre : joie, émerveillement, gratitude, plaisir, curiosité, sérénité, confiance... ;
- **une synchronie entre les réactions biochimiques** et le comportement de deux personnes : mêmes postures/mêmes gestes reproduits inconsciemment, phrases finies à la place de l'autre, réactions physiologiques simultanées à l'intérieur du cerveau comme la sécrétion d'ocytocine ou les rires concomitants ;
- **une intention mutuelle de contribuer au bien-être de l'autre**, qui entraîne une sollicitude réciproque.

Ainsi, l'émotion d'amour est constituée de micro-moments passagers de résonance positive entre plusieurs personnes et le corps les réclame comme nutriments essentiels. Ces micro-moments nous changent : ils forgent de nouvelles alliances avec des inconnus, transforment les simples relations en amitiés et renforcent les liens avec ceux qui nous sont chers. Par-dessus tout, l'amour est dans la relation.

[1] *Ces micro-moments d'amour qui vont transformer votre vie : Une approche révolutionnaire de l'émotion suprême,* de Barbara Fredrickson, édition Poche Marabout, 2017.

LES ÉMOTIONS NE SONT PAS DES SENTIMENTS

De la même manière que les couleurs primaires, ces émotions primaires sont celles à partir desquelles des émotions plus complexes s'élaborent – par exemple, il y a de la peur, de la tristesse et de la colère dans la jalousie. Essayer de ramener les émotions ressenties à ces 7 émotions primaires permet de mieux comprendre leur nature profonde.

Ainsi, le ressentiment n'est pas une émotion primaire. Le ressentiment est plutôt un sentiment. C'est une manière de ruminer la colère sous forme de reproches. La colère dure quelques minutes, tandis que le ressentiment demeure longtemps. On perd alors dans le ressentiment les bénéfices de la colère en tant qu'émotion primaire – à savoir l'incitation à passer à l'action, à restaurer l'intégrité menacée, à demander justice et réparation, à discuter et à trouver des solutions.

À partir de cet exemple, on identifie ce qui fait la différence entre une émotion et un sentiment : la durée du ressenti et leur nature. Si les émotions constituent une courte réaction physiologique, les sentiments correspondent, quant à eux, à des états affectifs d'ordre psychologique qui durent, même si un sentiment est souvent le prolongement d'une émotion – par exemple : l'angoisse par rapport à la peur, la déception par rapport à la tristesse... Pour se libérer d'un sentiment, il est utile de retrouver les émotions primaires qui le composent : « Qu'y a-t-il sous ma jalousie ? De la colère et aussi de la peur peut-être. De la colère contre qui ? De la peur de quoi ? » Il est donc important de reconnaître la valeur, au service de la vie, des émotions couramment appelées « négatives » pour pouvoir les accueillir chez nous et chez l'enfant. En effet, **la peur protège et entraîne des stratégies pour faire face à la menace**, comme la fuite si le danger est très grand, l'attaque si le danger est plus petit, la sidération si aucune

des deux attitudes précédentes n'est possible et la recherche de la sécurité auprès d'une personne de confiance. Quant à **la colère, elle a plusieurs visages** : se réparer face à un échec, se révolter contre une injustice ou restaurer son intégrité face à une frustration ou à une effraction de l'espace vital. Quant à la tristesse, elle attire la compassion des autres et favorise le repli sur soi, ainsi que le lâcher-prise et l'acceptation dans un processus de deuil. Enfin, le dégoût permet de rejeter ce qui n'est pas bon et de ne pas avaler n'importe quoi.

LES 5 DIMENSIONS DES ÉMOTIONS

Les émotions font toujours suite à une observation liée à des facteurs extérieurs perçus par les sens : vue, ouïe, odorat, toucher, goût ou équilibrioception qui signale un déséquilibre. Les émotions sont caractérisées par 5 dimensions :

- **les sensations corporelles :** ce qui se manifeste par et dans le corps, les contractions et les tensions pour les émotions désagréables qui disent « méfiance : plus jamais ça ! » ou bien la sensation d'expansion et de légèreté pour les émotions agréables qui disent « confiance : j'ai envie de revivre ça ! » ;
- **les pensées** qui les font naître, qui les accompagnent et qui les alimentent ;
- **la nature de l'émotion** : joie, tristesse, colère, peur, dégoût, surprise, honte, amour ;
- **l'intensité de l'émotion** : par exemple, sur une échelle de 1 à 10, où en est l'émotion ? Est-ce plutôt de l'énervement ou de la rage ? Est-ce un simple chagrin ou un franc désespoir ? ;
- **les tendances à l'action** : par exemple, envie de taper, de pleurer, de crier, de rire, de s'isoler...

Zoom sur les 5 dimensions des émotions

Dans le cadre de l'accompagnement des émotions des enfants, il est utile d'avoir ces 5 dimensions en tête afin de les leur refléter :

Sensations : « Je vois que ton corps est tendu et que tes poings se serrent. / Est-ce que tu as mal au ventre et envie de pleurer ? / Parfois, quand on est triste, on a la gorge sèche et on se sent tout vide, tout petit. / On dirait que tu es toute légère. Tu as envie de sauter de partout ! »

Pensées : « Tu as l'impression que… / Tu te dis que… / Tu crois qu'il l'a fait exprès et tu lui en veux. »

Nature et intensité : « Tu es très, très en colère et tu as l'impression que ta colère va exploser. / Ta peur est tellement grande que tu as envie de fuir et de te cacher pour pleurer. / C'est une énorme tristesse, comme si tout était devenu gris et froid autour de toi. / Tu es passé de l'orange de la contrariété au rouge de la rage, on dirait. C'est ça ? »

Actions : « Tu as envie de taper et de tout casser. / Tu as envie de faire un câlin à tout le monde et de dire à la terre entière à quel point tu es contente. »

LES ÉMOTIONS SONT CONTAGIEUSES

Chaque fois que nous entrons en contact avec un autre être humain, il y a contagion émotionnelle inconsciente. Nous agissons mutuellement sur notre humeur, dans le bon sens comme dans le mauvais. Ainsi, quand une personne fronce les sourcils, cette personne suscite en nous une inquiétude sans que nous comprenions forcément d'où elle vient. Notre environnement est plein de « déclencheurs d'humeur[2] » que nous ne remarquons pas.

[2] *Cultiver l'intelligence relationnelle,* de Daniel Goleman, Éditions Pocket, 2011.

Des personnes souriantes et chaleureuses nous font nous sentir bien, même quand nous sommes au départ tristes ou stressés, tandis que d'autres ont le pouvoir de nous stresser et de nous faire sentir mal avant même d'avoir prononcé un mot.

Il est essentiel de comprendre ce phénomène de contagion émotionnelle, car il souligne l'importance de notre rôle d'adulte face aux émotions des enfants. Quand un enfant est en colère, nous risquons fort de réagir nous-mêmes par la colère et, quand nous sommes nous-mêmes en colère, nous risquons de générer de la colère chez l'enfant. Même si le caractère automatique de la contagion émotionnelle nous rend vulnérables aux émotions désagréables, nous ne sommes pas désemparés pour autant. En tant qu'adultes, nous pouvons faire appel à notre cerveau « pensant », alors que les enfants en sont incapables. On peut faire le choix de réagir avec conscience à la contagion émotionnelle, en particulier face à nos enfants. Ainsi, le simple fait de nommer pour nous-mêmes ce que nous ressentons calme l'emballement émotionnel. Les propos de ce premier chapitre sont précisément destinés à nommer les émotions avec plus de précision.

TOUTES LES ÉMOTIONS SONT LÉGITIMES

La co-éducation émotionnelle signifie apprendre à se laisser traverser par les émotions et à se servir de leur énergie pour satisfaire des besoins. Il est donc important de reconnaître la valeur réparatrice des émotions dites « négatives » pour pouvoir les accueillir sans les censurer, ni les diaboliser chez soi et chez l'enfant. Non, la colère n'est pas mauvaise ; non, pleurer n'est pas une preuve de faiblesse ; non, la peur n'est pas à surmonter en serrant les mâchoires.

En parallèle, il est primordial de savoir accueillir aussi les émotions joyeuses, expansives et bruyantes, qui s'accompagnent parfois d'un surplus de travail pour nous en tant que parents – ranger la cuisine après un atelier culinaire qui a débordé, laver les vêtements (et les enfants) pleins de boue, supporter des enfants euphoriques qui crient et sautent dans tous les sens...
L'accompagnement de l'émotion de la joie peut être source de difficultés : comment accueillir le désordre ? comment supporter l'agitation et le bruit ? un enfant qui se réjouit d'une réussite va-t-il finir narcissique ? La joie est précisément l'émotion qui dit que nous sommes à notre place. Accueillir et autoriser la joie chez les enfants nourrit leur âme et leur permet d'aller puiser dans des ressources personnelles face aux difficultés. C'est également valable pour nous en tant qu'adultes : nous donnons-nous le droit de rire, de danser, de faire preuve de fantaisie, d'accueillir l'imprévu ? Nous autorisons-nous des coups de folie ou même le ridicule ? À quand remonte la dernière fois où nous avons fait un concours de grimaces avec les enfants ? Savons-nous rire avec les autres et de nous-mêmes, plutôt que rire des autres ou de les taquiner, même quand ils nous demandent d'arrêter ou que l'on s'aperçoit que cela ne les fait pas rire ?

DIFFÉRENCIER LES ÉMOTIONS PRIMAIRES ET LE STRESS À L'ORIGINE DES CRISES

Il est essentiel de **faire la différence entre les émotions primaires et le stress**. J'entends par stress les émotions que l'on peut qualifier de parasites et qui émergent sous forme de crise, quand les émotions primaires n'ont pas pu être exprimées au bon moment et à la bonne personne.

Les crises explosives de stress sont des réactions disproportionnées. Elles sont liées à un cumul d'émotions primaires qui n'ont pas pu s'exprimer pour une raison ou une autre. Contrairement aux émotions primaires qui sont à accueillir et à écouter, les réactions parasites nécessitent une recherche de la cause sous-jacente pour permettre à la véritable émotion (la ou les émotions primaires « cachées ») de sortir[3].

On repère assez vite les émotions parasites au caractère disproportionné, prolongé et inadéquat : par exemple de la colère, alors que la situation aurait dû provoquer de la tristesse ou une colère qui dure plus de 5 minutes. On peut également différencier « vraie » colère et « fausse » colère : la fausse colère est violente et destructrice et dure longtemps, car elle ne soulage pas. Il s'agit alors de permettre à l'enfant de bouger pour libérer sa tension émotionnelle ou bien de le contenir physiquement pour laisser la véritable émotion sortir, ce qui se manifestera souvent par des pleurs. La « vraie » colère n'est pas violente, elle soulage et répare et n'est pas à arrêter.

Face aux crises dues au stress, nous avons tendance à surréagir en tant que parents. En effet, **nous nous énervons** parce que nous sommes exaspérés : « Arrête de faire le bébé » ; « Je vais t'en donner, moi, des bonnes raisons de pleurer » ; « Ça suffit maintenant ! » De plus, **nous entrons dans des jeux de pouvoir avec l'enfant** : « Si tu continues, tu seras privé de console pendant une semaine » ; « Puisque tu refuses de te calmer, tu vas dans ta chambre et tu sortiras quand je te le dirai. » Enfin, **nous nous lançons dans des justifications et explications sans fin** que l'enfant n'est de toute façon pas capable d'entendre : « Mais tu sais bien que ton frère n'a pas fait exprès de renverser ton bol » ; « Ton gâteau a le même goût, qu'il soit cassé ou pas. »

[3] in *Au Cœur des Émotions de l'Enfant :* conférence d'Isabelle Filliozat à Pertuis (mars 2017)

LE SYNDROME DU BISCUIT CASSÉ

C'est précisément notre énervement et notre incompréhension qui vont nous indiquer que l'émotion en cache une autre et qu'un problème plus important est dissimulé. Cela peut être une journée difficile à la crèche, une dispute avec les amis, une remontrance de la maîtresse ou encore la perte d'un jouet. On parle aussi du syndrome du biscuit cassé : le biscuit cassé est seulement le déclencheur de la crise, pas la raison principale. C'est justement dans ces moments-là que nous pouvons être le plus désemparés, parce que nous ne comprenons pas l'enfant et que nous n'arrivons pas à le calmer. Sous stress, ce dernier a avant tout besoin de notre présence sécurisante. Punir un enfant en proie à une crise émotionnelle revient à lui faire porter la responsabilité de l'immaturité de son cerveau.

RÉPONDRE À UNE CRISE DE STRESS

La réponse face à la crise de stress d'un enfant est l'amour : idéalement un câlin, mais un regard attentif, empathique et tendre peut déjà calmer l'enfant – qui parfois ne veut pas se laisser toucher ni prendre. Le sentiment qu'il n'est pas seul, qu'une personne qu'il aime est là pour lui et lui manifeste de l'empathie interrompt sa réaction de stress. Cela peut prendre du temps, mais cette réaction aimante de notre part participe à construire une épaisse « couverture d'amour[4] » pour l'enfant. Les comportements de nos enfants ont toujours des raisons d'être. Ils sont comme la partie émergée d'un iceberg, et les raisons d'être en sont la partie immergée. Nous pouvons mettre le décodeur pour voir la partie immergée : « Est-ce que mon enfant est vraiment en train de pleurer/s'énerver pour ça ? » ; « Y a-t-il eu des signes qu'il a vécu une journée difficile (par exemple, au cours de ses jeux avec des figurines, il a mis en scène un personnage qui a tapé l'autre ou lui a crié dessus) ? »

[4] Expression de Gerald Hüther *in Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement*, Éditions Le Souffle d'Or, 2011.

Témoignage personnel

Un jour, ma fille de 6 ans, après avoir connu une longue journée d'école et de collectivité, n'a pas voulu prendre sa douche, de retour à la maison. Je lui ai proposé de simplement se laver les pieds pour ne pas alimenter la crise mais, au moment où j'ai commencé à les lui savonner, elle a hurlé que je l'avais obligée et qu'elle ne voulait pas se mouiller. J'ai à peine pu lui rincer les pieds qu'elle est partie dans une crise monumentale, à taper des pieds et à crier. Je me suis souvenue que, quand une réaction émotionnelle est disproportionnée (dans son cas, une énorme crise pour deux pieds mouillés en pleine chaleur...), c'est que le motif de la crise n'est qu'un prétexte et que celle-ci est une décharge d'émotions parasites – ici, le stress de la séparation et d'une longue journée fatigante. Je lui ai donc reflété ses émotions : "La journée a été trop longue et tu m'en veux parce qu'on ne s'est pas beaucoup vu. Et il a fallu se dépêcher de rentrer et de manger sans jouer. Est-ce que tu penses qu'un gros câlin pourrait t'aider ?" Une fois toutes les émotions exprimées et déchargées, j'ai retrouvé ma petite fille souriante.

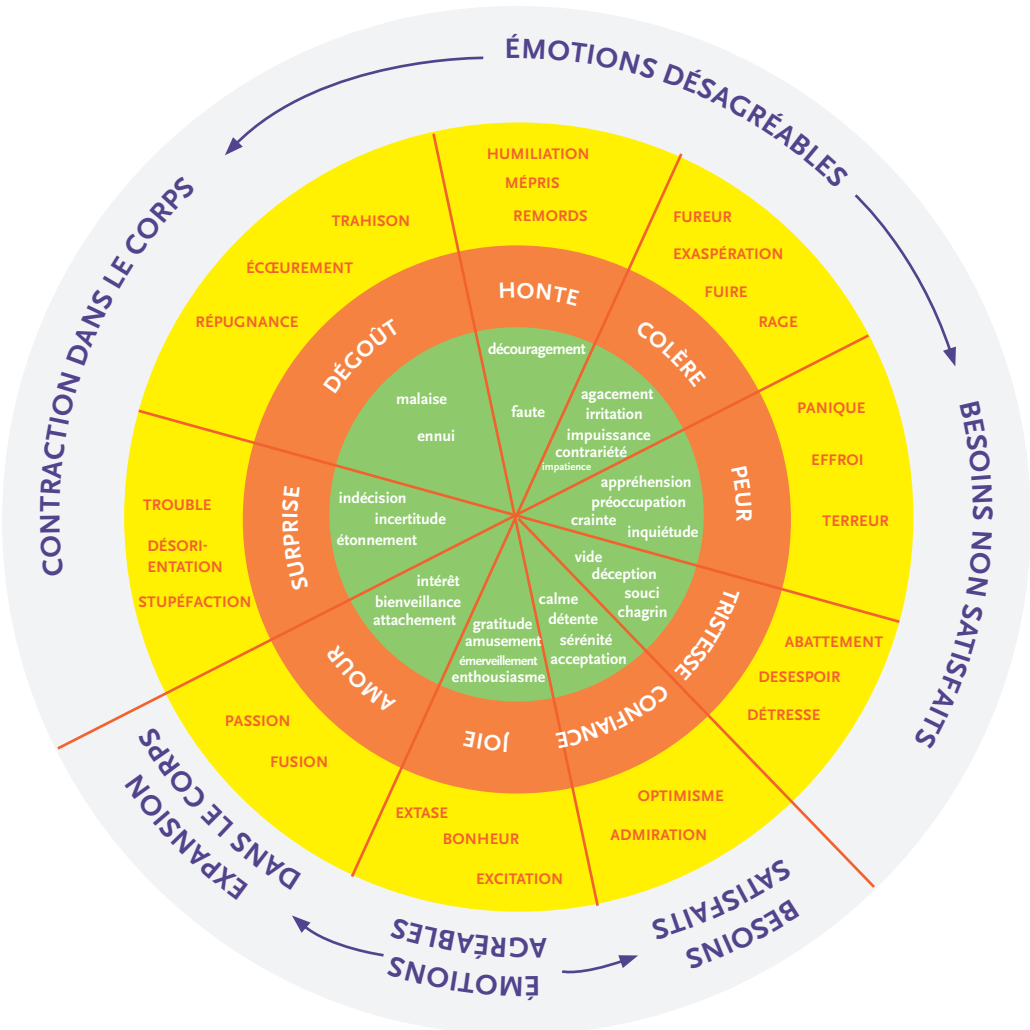
LE VOCABULAIRE DES ÉMOTIONS

Je vous propose une liste des émotions avec des synonymes, du moins intense au plus intense, afin d'enrichir le vocabulaire émotionnel de toute la famille.

Cette roue se compose de 4 niveaux :

- **le premier niveau (vert, le plus proche du centre)** correspond aux émotions les moins intenses : plus les mots sont proches du cercle central, moins l'émotion est intense ;
- **le deuxième niveau (orange)** correspond aux émotions primaires, autour desquelles sont déclinées les nuances ;
- **le troisième niveau (jaune)** correspond aux émotions les plus intenses : plus les mots sont proches du rebord extérieur, plus l'émotion est intense ;

- **le quatrième niveau (gris)** correspond à la valeur de l'émotion :
  - soit une émotion est agréable, ce qui se manifeste par une expansion dans le corps et indique des besoins fondamentaux satisfaits ;
  - soit l'émotion est désagréable, ce qui se manifeste par une contraction dans le corps et indique des besoins fondamentaux non satisfaits.



Cette roue n'a pas vocation à servir de référentiel absolu, mais seulement à proposer des points d'appui à partir desquels discuter, enrichir et personnaliser le vocabulaire familial des émotions. Vous ne serez peut-être pas d'accord avec le classement que je propose et c'est normal. L'idée est simplement d'avoir un support qui incite à raisonner en termes de nuances et d'intensité des émotions. Quand on parle d'émotions, il n'y a pas d'« il faudrait ressentir cela/il ne faudrait pas ressentir cela ». Plus nous arriverons à identifier les émotions avec précision, plus nous serons capables de décoder le message envoyé et d'utiliser leur énergie dans des actions qui servent la vie et les relations.

Par ailleurs, nous éprouvons parfois plusieurs émotions différentes simultanément. Ainsi, un retour de vacances peut être source de tristesse, en lien avec la fin de ce bon moment et la séparation avec des amis rencontrés sur place, mais aussi de joie, par exemple de retrouver sa maison et ses habitudes. Nous pouvons renvoyer cette confusion aux enfants en leur disant que c'est normal : « Tu te sens confus : tu es à la fois triste et content et ça te fait bizarre. C'est normal, à moi aussi, cela m'arrive. »
Cette compréhension de la nature et de la fonction des émotions représente un réel apprentissage pour nous, car nous sommes nombreux à avoir appris la répression émotionnelle dans notre enfance et à en avoir souffert. Nous pouvons avoir du mal à supporter les manifestations de joie, car elles ne nous étaient pas autorisées dans notre enfance. De même, les pleurs, et en particulier la colère de nos enfants, peuvent réveiller des douleurs enfouies que nous ne préférons pas voir. Je vous propose de passer un peu de temps à mieux comprendre l'émotion de colère afin de la réhabiliter.

FOCUS SUR LA COLÈRE DES ENFANTS : POURQUOI TANT DE MALENTENDUS SUR CETTE ÉMOTION ?

Quand nous voyons un enfant en colère, nous sommes amenés à penser que les parents lui laissent tout passer et qu'ils ne savent pas se faire respecter. Et quand c'est notre propre enfant qui se met en colère, nous avons tendance à censurer cette émotion, confondant colère et affront. Nous sommes enclins à censurer la colère en punissant les enfants en colère, en leur ordonnant de se calmer tout de suite ou alors en cédant à toutes les demandes pour éviter d'avoir à supporter les manifestations de la colère.

L'ÉMOTION DE LA COLÈRE EST UNE RÉACTION NORMALE ET NÉCESSAIRE, TANT CHEZ LES ENFANTS QUE CHEZ LES ADULTES

La nature n'aurait pas doté les humains de l'émotion de colère si elle ne servait à rien. C'est une réaction normale et nécessaire face à une frustration, à une injustice ou à une situation d'impuissance.

Quand un enfant ne peut pas obtenir ce qu'il veut, il se met en colère, car c'est celle-ci qui permet d'accepter la frustration et de réparer son intégrité. Le processus d'acceptation par un enfant qu'il n'aura pas ce qu'il veut passe précisément par cette colère. Par ailleurs, l'émotion de la colère n'est pas synonyme de violence. Le problème n'est jamais cette émotion en soi, mais la manière dont est **manifestée** la colère, qui peut passer par la violence. La colère est constructive, car elle précise les limites personnelles à défendre, donne la force de dire non et est transformatrice. La violence est destructrice, car elle conduit à détruire et à faire mal, que ce soit avec des mots (insultes, moqueries, accusations) ou avec des gestes (menaces physiques, coups).

À retenir

Il est important de garder en tête que la colère est d'abord l'émotion qui permet de se réparer face à l'impuissance, d'affirmer des limites personnelles, de protester contre un besoin non entendu et de se révolter contre le manque de respect, de défendre son intégrité. C'est aussi la colère qui pousse à s'unir pour affronter des injustices communes. La colère des enfants n'est donc pas un caprice. C'est une réaction normale, amplifiée par l'immaturité de leur cerveau.

LES MÉFAITS DE LA CENSURE DE LA COLÈRE CHEZ LES ENFANTS

L'interdiction de se mettre en colère est néfaste pour un enfant sur plusieurs plans. C'est d'abord **source d'insécurité pour un enfant** de voir ses parents se couper de lui quand il souffre et a besoin de soutien. Puis punir un enfant en colère, c'est lui apprendre **la loi du plus fort** – les enfants apprennent à s'exprimer soit par de la violence (« je suis le plus fort »), soit par le retrait (« je suis le plus faible »). De plus, un enfant dont la colère est censurée finit par **sentir qu'il dérange**, qu'il ne mérite ni d'être aimé ni d'être aidé. Ainsi, il apprend **à se couper de ses émotions, voire à les craindre**, plutôt qu'à se fier à elles. Un enfant coupé de sa colère finit par ne plus savoir quelles sont ses limites personnelles, comment se rebeller contre une injustice ou se défendre face à des violences qui lui sont faites.

POURQUOI LES ADULTES RÉAGISSENT-ILS SOUVENT AVEC VIOLENCE FACE À LA COLÈRE DES ENFANTS ?

Parfois, les colères des enfants nous renvoient une image de « mauvais » parents, et nous avons l'impression que l'enfant nous manque de respect, alors que ces paroles ne sont pas prononcées **contre** le parent, mais **pour** l'enfant.

Nous pouvons faire le point sur nos réactions face aux colères des enfants. Est-ce que nous allons plutôt **pleurer**, parce que nous avons l'impression d'être rejetés, d'avoir raté leur éducation, de ne plus être aimé ; parce que nous culpabilisons) ? Ou allons-nous nous **fâcher,** parce que nous prenons ces paroles pour de l'irrespect, pour de l'insolence ; parce que nous nous sentons impuissants ? Ou encore préférons-nous **ignorer**, parce que nous sommes démunis ou que cela ne nous touche pas, que nous refusons de voir la détresse de l'enfant ? Ou **l'accompagner**, car nous ne prenons pas ces actes ou ces mots personnellement et savons qu'il est à notre portée de les décoder, mais aussi que la colère n'est pas dangereuse mais, au contraire, utile.

Notre type de réaction nous donne des pistes pour savoir quelle est la part vulnérable en nous qui a besoin d'empathie, d'être pansée dans ce chemin de la co-éducation émotionnelle. Ce travail d'auto-empathie et de guérison de l'histoire personnelle est abordé dans les cinquième et sixième chapitres de ce livre. Brigitte Oriol[5], psychothérapeute militante pour une parentalité bienveillante et spécialiste des traumatismes, ajoute que nous pouvons devenir aussi méchants que nous avons eu peur d'être détruits quand nous étions enfants, face à la colère de nos propres enfants. La répression des parents envers les colères des enfants est justement le résultat du refoulement de la colère au cours de leur propre enfance jadis. Si les parents n'ont jamais eu le droit de se mettre en colère, cette rage enfouie trouve une occasion de sortir et explose à chaque situation d'impuissance, comme face aux colères de leurs propres enfants. Cette rage peut précisément sortir face aux enfants, car ceux-ci sont vulnérables, faibles et dépendants. Le fait de les malmener nous expose à peu de conséquences négatives pour nous. À travers la co-éducation émotionnelle, nous comprenons à quel point la connaissance de

[5] Brigitte Oriol, *in* conférence « La colère des enfants », organisée par le Collectif Être Parent Aujourd'hui, à Rennes, le 6 octobre 2011.

la véritable nature des émotions permet de cheminer vers la bientraitance.

Être un parent émotionnellement alphabétisé, est-ce ne jamais se mettre en colère ?

On n'attend pas des parents qu'ils soient des moines bouddhistes. Croire que les parents émotionnellement alphabétisés sont toujours d'humeur égale, ne ressentent jamais l'émotion de colère et sont « gentils » est une mécompréhension du principe de l'intelligence émotionnelle. Parfois, nous sommes tellement en colère que nous pouvons penser que cette histoire d'accueil des émotions des enfants va les rendre égocentriques, que ce sont des foutaises, qu'on n'a pas eu le droit à tant de sollicitude dans notre enfance et qu'on va bien quand même... La bonne nouvelle est que les enfants peuvent supporter et comprendre une saine colère parentale qui dit : « Moi aussi, j'ai des besoins et des limites personnelles. » Si nous autorisons la colère aux enfants, nous comprenons alors que la co-éducation émotionnelle ne revient pas à bannir la colère chez les parents. Les parents émotionnellement alphabétisés ne sont ni des moines bouddhistes ni des maîtres zen.

Croire qu'un parent émotionnellement alphabétisé ne se met jamais en colère pose plusieurs problèmes. En effet, **on se met une pression énorme sur les épaules**, avec un objectif inatteignable au point de s'en rendre malheureux et de culpabiliser au risque d'un burn-out ou d'une dépression. **On peut donc finir par rejeter en bloc l'éducation bientraitante**, parce qu'on la considère comme inefficace et trop difficile. **Puis les relations vont perdre en authenticité**, car les vraies émotions seront masquées et que la vulnérabilité en lien avec des limites personnelles ne sera jamais

montrée. De plus, **on se privera de l'occasion d'apprendre de ses erreurs** et de faire un retour sur son expérience : « Quels ont été les déclencheurs de la crise ? Comment aurais-je pu réagir autrement ? Comment réparer la relation ? » L**es réactions inauthentiques** basées sur la croyance qu'il faut toujours être équanime finiront par dégrader le lien, puisque les membres de la famille joueront des rôles et ne se parleront pas de cœur à cœur. Enfin, **on ne donnera pas un exemple sain** aux enfants, mais celui de la répression émotionnelle et de la non prise en compte des limites personnelles et des besoins du collectif.

UTILISER L'ÉNERGIE DE COLÈRE POUR SERVIR DES BESOINS ET AFFIRMER NOS LIMITES (PLUTÔT QUE DES LIMITES)

Nous avons parfaitement le droit d'exprimer ce que nous ressentons de façon respectueuse, sans toutefois attaquer la personnalité ou le caractère de l'enfant (en disant qu'il est insupportable), lui faire peur (en le menaçant de l'abandonner par exemple) ou le culpabiliser (en lui affirmant que c'est sa faute si nous sommes obligés de nous mettre en colère). La co-éducation émotionnelle nous apprend à accepter la fluctuation de nos émotions et à les considérer comme des visiteuses passagères, qui s'en vont quand le message qu'elles portent est entendu. On peut alors saluer mentalement la colère avec le même ton que l'on utiliserait pour saluer des visiteurs sur la porte d'entrée : « Ah, colère, tu viens me rendre visite », « Oh, agacement, te revoilà ». Toutefois, personne n'a jamais dit ni écrit que cet apprentissage était facile et qu'il se faisait sans erreur.

APPRENDRE L'EXPRESSION CONSTRUCTIVE DE LA COLÈRE

Une expression saine et constructive de la colère peut passer par plusieurs types de réactions. On peut **communiquer sur l'intensité de l'émotion sans chercher à la minimiser** : « Je suis furieuse mais alors furieuse ! » ; « Je suis franchement à cran » ; « Je suis en train de bouillir de rage » ; « Alors, ça, c'est NON ! Stop, c'est plus que je ne peux supporter ! » **On fournit la raison de la colère de manière descriptive et objective** : « Quand je vous vois tous pressés d'aller jouer sur la plage, en me laissant toutes les valises à défaire, j'ai envie de hurler et je suis ulcéré » ; « Quand je vous appelle pour décharger les courses et que vous ne bougez pas, ça me met vraiment, mais vraiment en colère. »
On peut aussi dire que le comportement ne nous convient pas : « Ce n'est pas agréable pour moi quand… Je t'aime et j'ai envie de t'aider, mais cette manière de faire de ta part ne me convient franchement pas. » Et nous pouvons ajouter une touche d'humour si nous nous en sentons capables : « Alerte, alerte maximale, je répète : alerte maximale ! Une maman sur le point d'exploser a besoin d'aide » ; « Ma patience est aussi riquiqui qu'une puce, mais alors une toute petite puce, la plus petite puce du monde ! » C'est efficace **d'exposer les conséquences des actes de l'enfant sans en faire une punition ou une culpabilisation :** « Quand tu fais ça avec moi, je n'éprouve plus de joie et je n'ai plus envie » ; « Wow, tu es enragé. Cela fait beaucoup d'informations pour moi. J'aimerais t'écouter et tu parles trop vite pour moi. Je n'arrive pas à te comprendre et je déteste me faire crier dessus. Ça me donne envie de partir et même de crier aussi. Est-ce que tu te sens capable de parler plus lentement et doucement ? » Il est bon aussi de **solliciter l'enfant :** « Alors ça, ça m'horripile, ça me met vraiment en colère. Et pour toi, c'est comment ? Comment tu te sens quand je te dis ça ? » Et **on peut dire ce qu'on aurait envie de faire :** « Quand je suis énervée comme ça, je n'ai plus envie de jouer » ; « Ça me décourage de continuer à… » **Il est légitime d'exprimer nos attentes envers les enfants :** « Je ne veux pas me faire crier dessus. Tu peux le dire avec ta voix normale » ; « Si tu es déçu, tu peux me dire : « Maman/Papa, je suis déçu. Je

voulais vraiment, mais vraiment, avoir une crêpe… » ; « Plutôt que crier, dis-moi : "Maman, je ne voulais pas que tu prennes mes affaires sans me demander" ou alors "Papa, c'est MES affaires, demande-moi avant de les toucher." » Enfin, **on peut prévenir en amont les enfants quand nous ne sommes pas de bonne humeur ou que nous avons du mal à faire face aujourd'hui :** faire part aux enfants de nos émotions leur évite de se sentir personnellement visés par nos réactions inappropriées ou excessives. Par ailleurs, ils sont capables de se montrer calmes et même prévenants quand nous nous adressons à eux avec respect. Nous pourrons alors les remercier en retour d'avoir respecté nos besoins.

Exercice : explorer les émotions cachées derrière la colère

Souvent, la colère est une « deuxième » émotion induite par la peur. Par exemple, quand un parent se met en colère contre un enfant qui s'approche du bord de la piscine sans brassard, la première émotion est la peur de la noyade, pas la colère. Identifier la première émotion derrière la colère peut passer par des questions comme :

- Qu'est-ce qui est touché chez moi en ce moment précis ?
- Qu'est-ce qu'il y a derrière ma colère ?
- Est-ce que j'ai peur ? Est-ce que je suis déçu/embarrassé/inquiet/nerveuse/découragé/fatigué/préoccupé ?
- Est-ce que je me sens inutile/pas à la hauteur ?

Une fois l'émotion première identifiée, nous pourrons exprimer nos émotions authentiques plutôt que décharger une colère explosive sur nos enfants.

Par exemple, à un adolescent qui rentre tard, on peut dire :
J'ai eu peur qu'il te soit arrivé quelque chose !

Parfois, les enfants ne seront ni sensibles à l'expression de notre colère ni de notre peur. Nous pourrons alors nous exprimer de manière plus intense : « C'est insupportable, car j'ai vraiment un problème. Je suis excédée. » Nous pourrons nous mettre à l'écoute de l'enfant en cherchant ce qui l'empêche de nous écouter ou d'agir selon nos demandes. Et, s'il y a conflit entre les besoins des parents et des enfants, on pourra chercher une solution (voir p.185). C'est au prix d'une analyse de nos actes et d'un entraînement régulier que nous pourrons repérer nos habitudes réactionnelles et modifier notre manière de communiquer pour des relations familiales plus harmonieuses.

APPRIVOISER NOS PROPRES ÉMOTIONS FACE À CELLES DE NOS ENFANTS

Nous pouvons apprendre à reconnaître en nous-mêmes les signes annonçant une émotion vive à partir des 5 dimensions des émotions.

1 **Ce que nous ressentons dans le corps** en restant en contact avec les sensations sans nous laisser submerger : « Oui, ça fait... dans mon corps » ; « Je sens que c'est serré dans ma gorge / que mes muscles se contractent / que mon cœur bat plus vite / que ma respiration est saccadée... » ; « J'éprouve... là, en ce moment. Oui, c'est ça ».

2 **Ce que nous nous disons** en identifiant le discours interne et les ruminations mentales du type : « Il est impossible » ; « C'est toujours la même chose avec lui », « Qu'est-ce que j'ai fait de travers pour qu'il fasse des crises comme ça », « J'en peux plus d'elle, elle est infernale » ; « Je suis le pire parent du monde. »

3 **La nature de l'émotion** en s'appuyant sur le vocabulaire des émotions primaires.

4 **Son intensité** en utilisant une échelle de 1 à 10 par exemple, ou un code couleur : vert/orange/rouge.

5 **Les tendances à l'action** en accueillant les envies, ce qui ne veut pas dire passer à l'action ni être une personne mauvaise : « Oui, c'est vrai, j'ai envie de tout laisser en plan et de partir très loin » ; « Oui, je sens monter en moi une énorme vague de violence, j'ai envie de hurler sur mes enfants » ; « Oui, j'ai envie de pleurer toutes les larmes de mon corps, tellement je me sens impuissant. »

L'idée est d'accueillir ce premier temps d'émergence de l'émotion pour ce qu'il est : un système d'alerte efficace sur des besoins non satisfaits, sur des valeurs non respectées et sur des limites personnelles dépassées. Se souvenir que les émotions sont comme des vagues qui finissent par passer évite d'être englouti par une colère destructrice, tout en restant au contact de ce qui est touché en nous afin de transformer ce qui ne nous convient pas.

RÉGULER LES ÉMOTIONS QUAND ON SE SENT BASCULER DANS LA VIOLENCE

Il peut se révéler nécessaire de trouver des stratégies de régulation émotionnelle pour se calmer et éviter de passer de la colère à la violence. Nous pouvons nous accorder 1 ou 2 minutes avant de réagir face à un enfant qui suscite en nous des réactions émotionnelles vives, sans pour autant exiger de nous-mêmes un impossible stoïcisme. Par exemple, on peut respirer, faire

quelques pas, se masser les yeux ou les tempes, se passer de l'eau sur le visage, boire un verre d'eau fraîche, serrer très fort les poings et les desserrer en ressentant la contraction, puis la décontraction.

Prendre un moment de pause / s'éloigner	Respirer en pleine conscience	Compter de 10 à 0 avec des expirations amples et longues	Se caresser les lèvres doucement	Rouler une feuille de papier en boule, la déchirer, la jeter
Sautiller/ s'étirer	Boire un verre d'eau fraîche	Respirer une odeur agréable	Se rappeler un souvenir agréable avec l'enfant/ regarder une photo de l'enfant tout bébé	Crier dans un coussin
Malaxer une balle anti-stress	Serrer les poings aussi fort que possible, tenir trois minutes puis relâcher	Écrire les émotions ressenties dans un cahier personnel sans censure	Chercher un mot magique dont le côté cocasse/ humoristique sortira de la colère	Se répéter des pensées aidantes : – Mon enfant est en train d'apprendre. – C'est à moi de donner l'exemple. – Je suis capable de gérer avec calme et respect. – J'ai besoin de me connecter émotionnellement avec mon enfant avant de rediriger son comportement.

C'est faire preuve d'intelligence émotionnelle que de se donner un temps de pause en disant aux enfants : « Je suis beaucoup trop fâché pour parler tout de suite ! On en reparlera plus tard ! » Ou : « J'ai besoin de quelques minutes pour répondre, je suis trop en colère pour l'instant. » Selon ce qui est possible, ce temps de pause peut prendre la forme d'une décharge physique (taper des pieds, pousser fort contre un mur, pétrir une pâte à pain ou à pizza, se décharger par plusieurs expirations profondes...), d'une balade dehors seul, d'un retrait dans la chambre pour crier dans un coussin, d'une pause dans les toilettes pour pleurer, d'un câlin au chien ou de caresses au chat. Il est aussi possible de s'installer confortablement sur le canapé et de commencer à lire à voix haute une histoire en espérant que les enfants nous rejoignent pour un temps ensemble de reconnexion.

Ce type de réaction apprend quelque chose d'important aux enfants à propos des émotions : la colère est un état temporaire et n'est pas synonyme de violence. Par notre exemple, ils apprennent également que les conflits ne peuvent pas être résolus dans le feu de l'action (quand on est dans le rouge), mais peuvent l'être quand des conditions plus calmes sont revenues (quand on est dans le vert).

Comment retrouver ses esprits ?

La pause sert à retrouver ses esprits pour agir à partir du message envoyé par l'émotion. Notre dialogue interne de clarification peut ressembler à quelque chose comme cela : « Je me sens tellement découragé, quand mon enfant n'obéit pas. Je suis aussi exaspéré parce que mon emploi du temps est serré, qu'il y a un planning à respecter et que j'ai besoin de faire bon usage de mon temps et de mon énergie. Et en plus, je pense que je suis laxiste et que mon enfant va devenir un tyran si je me montre trop empathique. C'est bien gentil l'éducation bienveillante, mais on a des horaires à respecter dans la vraie vie ! Il faut bien se conformer à la vie en société à un moment ou un autre. C'est ça, je crois que ces pensées et ma peur, dissimulée par ma colère, me montrent que c'est important pour moi de respecter les règles de la vie collective et que j'ai à cœur que mon enfant trouve sa place dans la société plus tard. »

Plus nous gagnons en intelligence émotionnelle, plus nous sommes aptes à accompagner nos enfants sur ce chemin. Un adulte capable de nommer ses émotions, de reconnaître qu'il s'est fait embarquer par ses pensées et qu'il a eu tort de faire preuve d'agressivité devient plus compétent pour écouter et comprendre les émotions que traversent les enfants.

LES ÉMOTIONS DE NOS ENFANTS NE SONT PAS NOS ÉMOTIONS

En tant qu'adultes, nous avons parfois tendance à juger les émotions des jeunes enfants comme infondées et exagérées, ou bien à vouloir « sauver » les enfants de leurs émotions douloureuses. **Pourtant, les émotions sont bien réelles pour l'enfant** et, nous l'avons vu, elles sont surtout utiles. En tant que parents, nous avons tendance à confondre les émotions de nos enfants

avec les nôtres... donc à agir comme nous sommes habitués à le faire avec les nôtres : les calmer, les nier et les distraire à tout prix plutôt que les laisser exister.

APPRENDRE À LAISSER EXISTER LES ÉMOTIONS DES ENFANTS

Pour résister à cette tendance, nous pouvons **observer les émotions des enfants avec le cœur ouvert**, car ces émotions ne sont ni ridicules ni dangereuses. On peut aussi **rester centrés sur nous-mêmes**, ce qui signifie d'être bien « ancrés » dans la terre, bien solides sur nos jambes et pleinement conscients dans l'instant présent. L'ancrage physique peut avoir un impact sur notre état mental. Le fait de nous dire mentalement que les émotions de nos enfants sont pleinement les leurs et pas les nôtres peut nous y aider. Il est aussi possible de **faire preuve d'empathie** : valider les émotions revient à rejoindre le ressenti et le vécu de l'enfant (les 5 dimensions de l'émotion) : « Cela te fait vraiment de la peine de..., on dirait. Je me serais senti exclu moi aussi » ; « Tu as voulu monter sur le toboggan et puis tu as raté la marche. Tu es tombée et ton genou a cogné par terre. Tu as eu peur et mal. C'est vrai que ça fait mal quand on tombe. » Le quatrième chapitre de ce livre sur l'empathie développe en détail cet aspect.

Dans tous les cas, **la perfection n'est pas l'objectif car nous sommes en apprentissage**. Ainsi, quand nous n'arrivons pas à faire preuve d'empathie et que nous perdons notre calme ou que nous sommes maladroits, nous pouvons toujours revenir sur l'événement et nous excuser auprès de l'enfant, puis réfléchir pour nous-mêmes à des moyens de réagir différemment une prochaine fois.

L'ACCUEIL DES ÉMOTIONS DES ENFANTS, PLUS DIFFICILE QU'IL N'Y PARAÎT

Ce processus peut être difficile pour nous, parents, pour plusieurs raisons. En effet, **nous sommes déstabilisés par les émotions douloureuses de nos enfants**, car nous nous sentons responsables de leur bien-être et nous avons tendance à vouloir calmer leur tristesse, leur peur ou encore leur colère. Et **nous prenons tellement à cœur notre mission de parents** que nous estimons que c'est notre devoir d'empêcher nos enfants d'être tristes. De plus, **nous n'avons pas nous-mêmes eu le droit d'exprimer ces émotions dans l'enfance** et les émotions de nos enfants réactivent notre mémoire traumatique – ce point sera traité dans le sixième chapitre. Enfin, **nous sommes démunis**, nous ne savons pas comment faire et l'apprentissage est si long que l'on peut finir par se décourager.

Prenons l'exemple de la tristesse suite à un échec. Quand un enfant rate ou échoue, il va éprouver une (ou des) émotion(s) désagréable(s) : tristesse, frustration, déception, peur, colère, honte... Avec ces émotions désagréables vont émerger des pensées et des comportements. Ces pensées peuvent prendre la forme d'une phrase, comme « Je suis trop bête », « Je suis nulle » ou encore « Je n'y arriverai jamais ». Ces formules traduisent précisément la déception, la tristesse et la frustration. Elles sont la manière que l'enfant a à sa disposition pour se « remettre » de l'échec ou de l'erreur. Il n'est donc pas nécessaire de se précipiter pour dire à l'enfant qu'il n'est pas bête.

Nous pouvons accompagner ces émotions difficiles avec des mots empathiques : « C'est vrai que c'est difficile quand on rate, on se sent nul » ; « Tu aurais aimé réussir et tu te sens bête » ; « Oups, je crois que c'est ce qu'on appelle un raté. » Mieux vaut aller avec l'émotion plutôt que contre elle. Cela ne signifie pas que nous pensons que l'enfant est bête ou que nous validons le fait qu'il soit nul, mais simplement que nous accueillons ce qu'il

ressent, que nous le laissons expérimenter la vie émotionnelle. Une fois la connexion émotionnelle établie, la tristesse et la déception validées comme légitimes, des solutions peuvent être envisagées, sans être imposées. Celles-ci peuvent prendre la forme de questions (« Cet échec ne veut pas dire que tu es bête, juste que tu as besoin de t'entraîner encore. Comment peux-tu t'entraîner pour mieux y arriver ? » ; « Tu as juste besoin d'autres manières de faire. De quoi as-tu besoin pour progresser ? » ; « Qu'est-ce que tu as oublié de faire ? »...) ou de propositions/conseils que l'enfant a le droit de refuser : « Est-ce que tu serais d'accord pour que je te montre ? » ; « J'ai une idée, ça t'intéresse ? » L'idée est de ne pas dramatiser les constats d'erreurs ou d'échecs, mais de les laisser exister comme des manifestations de l'intelligence qui avance par tâtonnement.

Je l'ai évoqué brièvement à plusieurs reprises au cours de ce premier chapitre, mais émotions et besoins vont de pair. Les émotions désagréables émergent toujours pour attirer l'attention sur un (ou plusieurs) besoin(s) non satisfait(s). La co-éducation émotionnelle implique de trouver le besoin non satisfait qui se cache derrière une émotion douloureuse, donc derrière un comportement. C'est tout l'objet du deuxième chapitre.

CHAPITRE 2

LES ÉMOTIONS SONT TOUJOURS EN LIEN AVEC DES BESOINS ET DES MOTIVATIONS POSITIVES

Raisonner en termes de besoins, c'est comprendre par quoi les actions humaines sont mues et dans quelle mesure les besoins et les désirs sont **différents**.

APPRENDRE À RAISONNER EN TERMES DE BESOINS, UN PREMIER PAS VERS LA NON-VIOLENCE

Marshall Rosenberg[1], concepteur du processus de la Communication NonViolente® (CNV), nous dit que tout jugement est l'expression de besoins humains non satisfaits. Chaque action, des enfants comme des adultes, est motivée par une intention positive : celle de nourrir des besoins fondamentaux. Tous les humains ont les mêmes besoins, à ne pas confondre avec les stratégies, qui sont les actes que nous effectuons pour satisfaire un besoin fondamental. Ainsi, par exemple, certaines personnes vont satisfaire leur besoin de repos en se couchant plus tôt le soir et d'autres en faisant une sieste. Raisonner en termes de besoins, c'est mettre le « décodeur », aller au-delà des étiquettes : enfant pleurnicheur, jaloux, capricieux, boudeur... Ces jugements perdent leur sens. La co-éducation émotionnelle nous invite à déchiffrer le mystère derrière un comportement qui pose problème.

NOURRIR DES BESOINS MOTIVE CHAQUE ACTION HUMAINE (À TOUT ÂGE)

Raisonner en termes de besoins, c'est également accompagner les enfants à partir de nos besoins personnels de parents plutôt

[1] Conférence de Marshall Rosenberg, « Éduquer sans récompense ni punition – Communication NonViolente® ».

que d'injonctions ou de traditions rigides du type : « On a toujours fait comme ça. » Ou : « C'est ma belle-mère/le pédiatre/l'animateur radio qui l'a dit. » Ou encore : « C'est moi le parent, c'est moi qui décide, pas de négociation possible. »

Raisonner en termes de besoins, c'est avant tout chercher la connexion émotionnelle avant de rediriger l'action qui nous déplaît. Cette connexion émotionnelle passe par une attitude de parent-chercheur : « À quoi l'enfant dit-il oui quand il me dit non ? À quoi je dis oui quand je dis non à mon enfant ? »

LES BESOINS INSATISFAITS, DES CAUSES À EXPLORER

Un enfant en crise a des besoins insatisfaits. Rien ne sert de se mettre en colère contre lui ou de le punir, l'urgence est d'éteindre ce qui alimente la crise. Il y a toujours une ou des causes à explorer. Comme les enfants ne savent pas (encore) s'exprimer explicitement, c'est aux adultes de traduire les comportements difficiles en émotions et en besoins.

Exercice : deviner les besoins à l'origine des comportements

Comme dans un jeu, nous pouvons nous entraîner à tenter de deviner les besoins à l'origine de n'importe quel message. Voici quelques exemples.

- Quand un enfant traîne pour venir manger, à quoi dit-il oui ? Peut-être a-t-il besoin de temps pour jouer encore un peu.
- Quand un parent se sent exploité, à quoi dit-il oui ? Cela peut être important pour lui de sentir son besoin de réciprocité pris en compte.

Les besoins n'ont pas vocation à être toujours satisfaits mais à être reconnus et pris au sérieux. Les humains ont toujours de bonnes raisons d'agir de la manière dont ils agissent. Or les besoins peuvent entrer en conflit. Le besoin d'autonomie de l'enfant, comme de faire les choses à son propre rythme, peut entrer en conflit avec le besoin de maîtrise du temps de ses parents. La co-éducation émotionnelle repose sur une compréhension sincère, profonde et respectueuse des besoins et des motivations des uns et des autres et sur la reconnaissance que les besoins des enfants sont sur un pied d'égalité avec ceux des adultes.

Marshall Rosenberg nous rappelle que moins on aime ce qu'une personne fait, plus c'est important de voir les bonnes raisons qu'elle a d'agir de cette manière. Cela ne signifie pas que nous renonçons à nos propres besoins, mais que nous nous préoccupons aussi des besoins de l'enfant.

LISTE DES BESOINS FONDAMENTAUX COMMUNS À TOUS LES HUMAINS

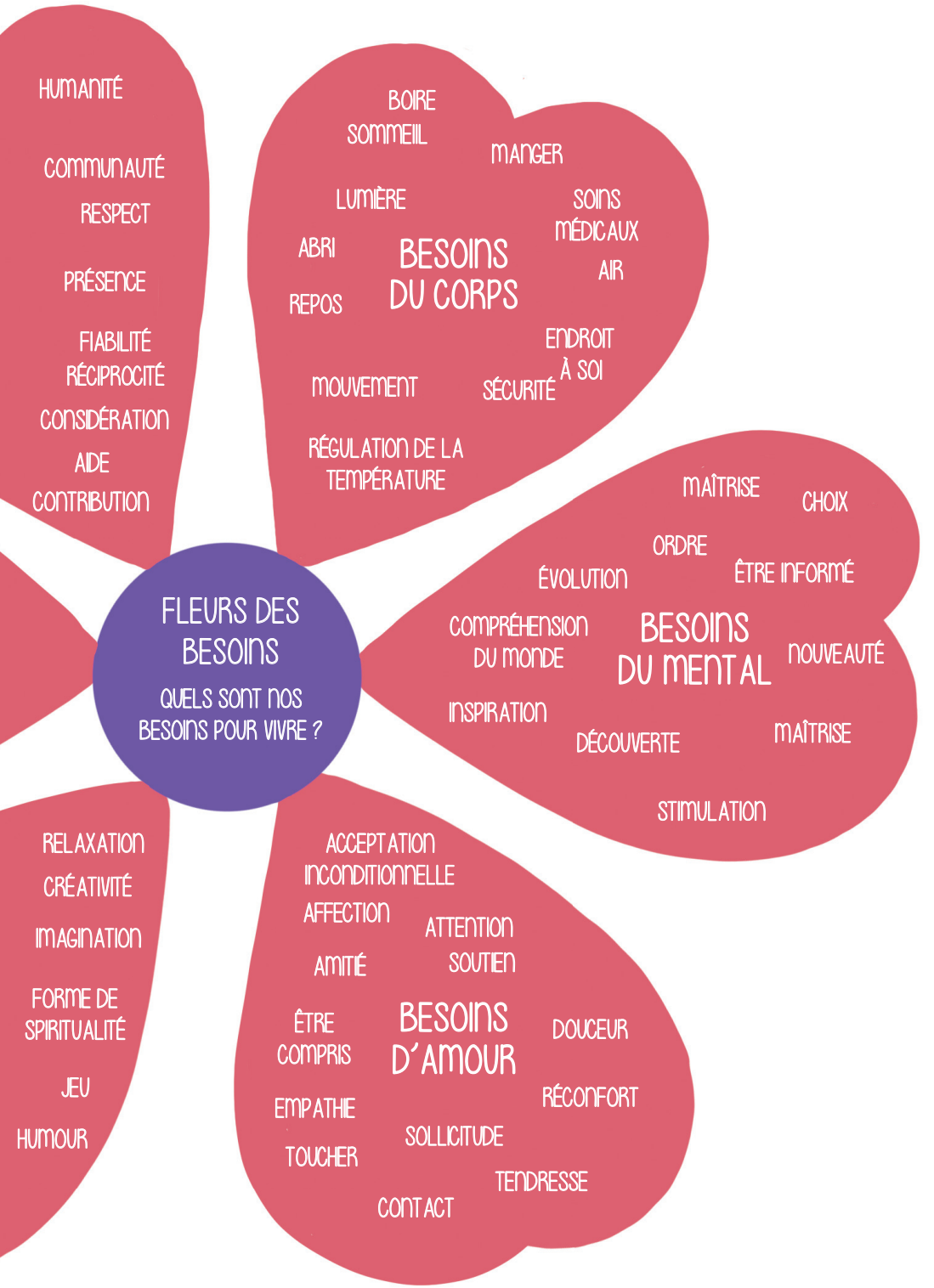
Nous couper de nos émotions revient à nous couper d'informations vitales. Les émotions agréables nous signalent que certains de nos besoins fondamentaux sont satisfaits, tandis que les émotions désagréables nous indiquent que certains de nos besoins fondamentaux sont insatisfaits. C'est la raison pour laquelle bien connaître le nom des émotions et la liste des besoins est si important dans la co-éducation émotionnelle.

LES BESOINS PEUVENT ÊTRE DE DIFFÉRENTES NATURES (AFFECTIFS, RELATIONNELS, PHYSIOLOGIQUES, INTELLECTUELS)

J'ai choisi de classer les besoins humains fondamentaux en 6 catégories :

- besoins du **corps**
- besoins du **mental**
- besoins d'**amour**
- besoins de **plaisir**
- besoins d'**estime de soi**
- besoins de **relations**

Nous avons tendance à sous-estimer les besoins humains affectifs : besoin de se sentir en confiance, besoin d'exister sans confondre existence et performance et besoin d'être accepté tel qu'on est. Ces besoins affectifs sont liés à des peurs existentielles : peur de ne pas se faire entendre, d'être invisible, d'être confronté à l'imprévisible, de vivre une perte de contrôle, d'affronter l'inconnu et de se retrouver seul et sans protection.


FLEURS DES BESOINS
QUELS SONT NOS BESOINS POUR VIVRE ?
BESOINS DU CORPS
BOIRE
SOMMEIL
MANGER
LUMIÈRE
SOINS MÉDICAUX
ABRI
AIR
REPOS
ENDROIT À SOI
MOUVEMENT
SÉCURITÉ
RÉGULATION DE LA TEMPÉRATURE
BESOINS DU MENTAL
MAÎTRISE
CHOIX
ORDRE
ÉVOLUTION
ÊTRE INFORMÉ
COMPRÉHENSION DU MONDE
NOUVEAUTÉ
INSPIRATION
DÉCOUVERTE
MAÎTRISE
STIMULATION
BESOINS D'AMOUR
ACCEPTATION INCONDITIONNELLE
AFFECTION
ATTENTION
AMITÉ
SOUTIEN
ÊTRE COMPRIS
DOUCEUR
EMPATHIE
RÉCONFORT
SOLLICITUDE
TOUCHER
TENDRESSE
CONTACT
HUMANITÉ
COMMUNAUTÉ
RESPECT
PRÉSENCE
FIABILITÉ
RÉCIPROCITÉ
CONSIDÉRATION
AIDE
CONTRIBUTION
RELAXATION
CRÉATIVITÉ
IMAGINATION
FORME DE SPIRITUALITÉ
JEU
HUMOUR

APPRENDRE À METTRE LE DÉCODEUR

Raisonner en termes de besoins, c'est identifier les motivations positives des actions. Par exemple, un enfant qui « cherche de l'attention » peut en fait chercher de la relation : l'enfant dit « regarde-moi », « écoute-moi », « montre-moi de l'intérêt », « prends plaisir à passer du temps avec moi ». Il peut aussi demander de la compréhension : il dit en réalité « comprends-moi », « accepte mes émotions », « reconnais mes besoins », « sois curieux de ce qui se passe pour moi ». Enfin, il peut signifier ainsi son besoin de protection : « Vois à quel point je suis en détresse / en insécurité » ; « Creuse au-delà de ce que je dis et fais pour comprendre que c'est de l'anxiété » ; « Aide-moi à réguler mes émotions et à me sentir bien. »

Exercice : Un exercice pour traduire nos émotions en termes de besoins.

Nous pouvons identifier 3 émotions agréables ressenties récemment (dans la journée ou la semaine écoulée par exemple) et réfléchir à quels besoins elles sont associées. Puis nous pouvons faire la même chose avec 3 émotions désagréables.

Compléter ces propositions :

- « J'ai vécu / j'ai ressenti… Cela répondait à mes besoins de… »
- « J'ai vécu / j'ai ressenti… Mes besoins contrariés étaient le besoin de…, mais aussi de… et de… »

À cet effet, nous pouvons nous référer à la Fleur des besoins p. 44 et à la Roue des émotions p. 23.

PAROLES DE L'ENFANT	ÉMOTIONS / SES BESOINS SOUS-JACENTS	PAROLES ADULTES AIDANTES
« C'est trop injuste ! B. a toujours plus que moi !/ C'est votre préféré ! »	Jalousie, tristesse, colère / Besoins de reconnaissance, d'attention, d'amour, d'appartenance	« Tu as l'impression qu'on aime plus B. que toi ? Tu aimerais qu'on te manifeste plus de preuves d'amour ? »
« J'ai pas envie de faire mes devoirs/ de ranger/ de sortir, je suis fatigué ! »	Tristesse, sensation de fatigue / Besoin de calme, de repos, de soutien	« Tu es fatigué par tes longues journées d'école. C'est difficile l'école. Tu aimerais un temps calme. Dis-moi quand tu seras assez reposé et que tu seras prêt à faire ton travail. »
« Hors de question, je ne ferai jamais ça ! »	Colère / Besoin de choix, d'autonomie, de sens	« Ok, j'entends ton besoin de choisir. En même temps, j'ai besoin que tu t'adresses à moi de façon respectueuse et que tu contribues au fonctionnement de cette maison. »
« Je n'ai pas d'amis. Je suis tout seul à la récré. Personne ne m'aime. »	Tristesse / Besoin de contact, d'écoute, de lien, de présence, de partage, de jeu	« Tu te sens exclu. Tu aimerais avoir des amis, mais tu ne sais pas comment te faire accepter. Tu aimerais tant te sentir apprécié et soutenu. »
« J'en ai marre. Vous êtes tous nuls. Ça me saoule ! »	Colère, tristesse / Besoin d'empathie, d'écoute, d'expression	« Wow, je vois que tu n'es vraiment pas bien ! Y a-t-il quelque chose qui te contrarie ? Veux-tu en parler ? »
« Je ne veux plus jouer avec Y. C'est un tricheur ! »	Colère, déception, trahison / Besoin de respect, de confiance, de franchise	« Y, les autres ont besoin de compter sur ton honnêteté et ton respect des règles du jeu. Cela peut être difficile de perdre et les règles sont là pour assurer tout le monde de passer un bon moment. »
« Vous ne me laissez jamais rien faire ! »	Colère, impuissance / Besoin de liberté, d'indépendance, de réalisation de soi, de confiance	« Tu voudrais plus de liberté et tu as l'impression qu'on ne te fait pas assez confiance ? Tu aimerais qu'on rediscute des règles de sortie ensemble ? »
« Non, c'est faux ! Je n'ai pas fait / dit ça ! (en mentant). »	Honte, peur / Besoin de protection, d'autoprotection, de sécurité, de maintien de l'intégrité	« Moi, j'ai besoin de pouvoir te faire confiance. L'honnêteté est une valeur importante pour moi. Comment peut-on faire en sorte de garder une relation basée sur le respect et la confiance ? »

De même, nous pouvons nous exercer à décoder les comportements des enfants qui nous dérangent en émotions et en besoins. Je vous propose un tableau avec des exemples de la vie courante, qui pourrait servir de base de travail pour apprendre à trouver les besoins insatisfaits derrière les comportements des enfants. Cette base de travail n'a pas vocation à dire ce qu'il « faut » faire, mais est simplement une illustration de ce que peut être un échange fondé sur le raisonnement en termes de besoins et d'émotions. Si vous le souhaitez, je vous invite à trouver d'autres manières de répondre dans les situations proposées, ou à imaginer d'autres situations problématiques qui pourraient être abordées de ce point de vue.

DIFFÉRENCIER DÉSIRS ET BESOINS

Parfois, nous avons du mal à différencier besoins et désirs. Par exemple, le désir du dernier smartphone à la mode n'est pas un besoin en tant que tel, mais le devient quand on cherche la motivation positive profonde : besoin d'appartenance (via la conformité avec les autres), de reconnaissance, d'amitié, de communication, d'affirmation... Comment alors différencier désirs et besoins ? Et comment traiter les désirs des enfants ?

LES ENVIES ET LES DÉSIRS NE SONT PAS DES BESOINS

Les désirs se distinguent des besoins dans le sens où les premiers peuvent être satisfaits sur un mode imaginaire, par la simple reconnaissance des parents. Les enfants n'ont pas besoin que leurs désirs soient satisfaits immédiatement (ni même satisfaits du tout), mais il est nécessaire qu'ils soient reconnus, et pris au sérieux. Reconnaître une envie, c'est aussi laisser s'exprimer la colère liée à la frustration de la non-réalisation du désir.

RECONNAÎTRE LES DÉSIRS ET LES PRENDRE AU SÉRIEUX

Il suffit parfois de sortir un crayon et une feuille pour noter les demandes d'un enfant quand celui-ci réclame des jouets dans un magasin, ou alors de les prendre en photo. Ces notes constitueront une liste d'envies parmi lesquelles l'enfant pourra venir piocher pour faire sa liste de cadeaux de Noël ou d'anniversaire. Dans ce cas, le parent montre qu'il se soucie assez des désirs de l'enfant pour s'y intéresser et les noter.

Il est également possible d'embarquer dans l'imaginaire des enfants : « Tu aimerais bien l'avoir. Qu'est-ce que tu ferais avec cette nouvelle poupée ? Comment tu l'appellerais ? C'est vrai que c'est un joli prénom, ça lui irait bien. »

Il arrive parfois qu'un véritable dialogue de sourds se mette en place, où le parent répond avec un raisonnement logique, là où l'enfant aurait besoin d'une connexion émotionnelle et de compréhension : « Tu en as déjà un à la maison ! », dit le parent. Et l'enfant répond : « Mais celui-ci, c'est pas pareil, c'est le dernier modèle ! »
Plutôt que de continuer dans un dialogue de sourds, rêver ensemble permet de rejoindre l'enfant dans son envie : « Si tu pouvais, tu achèterais tellement de bonbons que tu en ferais une piscine dans laquelle te baigner. Ce serait le rêve : une piscine avec des frites acidulées, des réglisses… et des caramels, tes préférés ! Et aussi des nounours de guimauve au chocolat… Ce serait le paradis ! »

QUAND LES DÉSIRS MASQUENT DES BESOINS

Assez souvent, les désirs peuvent masquer des besoins fondamentaux. Quel est le message que l'enfant veut faire passer quand il réclame ceci ou cela avec insistance ou de manière disproportionnée/inappropriée ? Quand les réclamations des enfants génèrent des conflits récurrents, le manque ne concerne ni les jouets ni les bonbons. Il est de la responsabilité des parents de trouver ce qui manque vérita-

blement. Cela peut être une réelle proximité avec des adultes authentiques ou tout autre besoin de quelque nature que ce soit.
La co-éducation émotionnelle, c'est comprendre que les enfants constamment joyeux, dociles et coopératifs, ainsi que les familles constamment harmonieuses n'existent pas… et que c'est normal. On ne s'engage pas dans la co-éducation émotionnelle par peur du conflit ou par fantasme d'une famille idéale. Les désaccords ne sont pas un problème en soi : c'est la manière de les dépasser qui compte. Apprendre à raisonner en termes de besoins et d'émotions, c'est envisager les désaccords non comme des ruptures, mais comme des moments d'apprentissage de compétences émotionnelles et de renforcement des liens. Les désaccords renseignent sur les besoins de chacun et sur ce qui est important pour les différents membres de la famille. Il est essentiel que chaque membre de la famille, à tout âge, puisse dire ce dont il a envie. Mais c'est seulement le début de la conversation, car les autres membres de la famille ont aussi leurs propres besoins, leurs propres seuils de tolérance et leurs limites. Des idées vont alors pouvoir être discutées dans un cadre respectueux de la dignité de chaque membre de la famille.

LE BESOIN DE CONTACT PHYSIQUE ET DE PROXIMITÉ ÉMOTIONNELLE, SOUVENT NÉGLIGÉ DANS NOS SOCIÉTÉS « SÉPARATISTES[2] »

L'expression de « sociétés séparatistes » est de Valérie Vayer, psychothérapeute. Cette dernière regrette que nous vivions dans des sociétés où les parents et les enfants sont très tôt, très souvent et très longtemps **séparés.**
Cette séparation est d'ordre non seulement **physique** (manque de contact), mais aussi affective (manque d'attention, de soutien émotionnel et d'empathie). Or les bébés humains et leurs parents (en particulier les mères) ont besoin **de continuité et de liens.** Ingrid Payot,

[2] Expression de Valérie Vayer, *in À moi ! Lorsque l'ego paraît*, Éditions Le Hêtre Myriadis, 2019.

sage-femme, parle « **d'empreintes toxiques**[3] » quand les personnes autour d'une jeune mère lui disent qu'elle ne devrait pas tant porter son bébé dans les bras mais le laisser pleurer et que celui-ci prend trop de place dans sa vie.

Il est difficile pour les parents occidentaux soumis à des contraintes **financières,** à des **emplois du temps** serrés (horaires de la crèche, de l'école, du travail) et à des **injonctions culturelles** (« il faut couper le cordon ! », « les câlins gâtent les enfants »), de changer leurs habitudes sous prétexte que les petits ne supportent pas ces modes de vie. **Tout nous pousse à croire que c'est aux enfants de s'adapter.** Pourtant, notre nature de mammifère veut que ce soit aux parents de s'adapter aux besoins des enfants dans les premières années de vie.

La co-éducation émotionnelle reconnaît que les enfants ont un besoin vital d'amour, de protection, de proximité et de présence. Disons oui au portage et au sommeil partagé (selon les recommandations de sécurité de l'UNICEF ou de La Leche League), et à la proximité physique aussi longtemps que possible. Ainsi, quand nous exigeons des enfants qu'ils dorment seuls, nous leur demandons quelque chose de totalement contraire aux instincts humains les plus profonds. Peter Gray, professeur et chercheur en psychologie, parle de « décalage évolutionniste[4] » entre nos modes de vie et nos instincts.

QUAND LES ENFANTS PROTESTENT, PLEURENT ET RECHIGNENT AU MOMENT D'ALLER SE COUCHER

Les protestations des enfants au moment du coucher ne concernent pas le fait de dormir en soi, mais plutôt d'aller au lit seul et dans le noir. Dans l'histoire de notre espèce, les nourrissons et les enfants qui pleuraient et protestaient bruyamment quand ils étaient laissés seuls avaient de meilleures chances de survie, puisque les pleurs attiraient l'attention et les soins des adultes. Ces petits humains ont survécu et ont transmis leurs gènes à leurs descendants. Dans cette perspective,

[3] *Le quatrième trimestre de la grossesse,* d'Ingrid Bayot, Éditions Érès, 2018.

[4] Article : *« Why Young Children Protest Bedtime : Evolutionary Mismatch »*, psychologytoday.com.

un enfant qui « fait une crise » au moment d'aller au lit n'est donc pas en train de tester ses parents ni de les manipuler. Il le fait poussé par la peur humaine ancestrale face à une menace pour sa survie.
Le code génétique de l'enfant contient l'information selon laquelle être allongé seul dans le noir revient à risquer de mourir. Évidemment qu'un enfant tout seul la nuit dans notre environnement occidental moderne n'est pas en danger d'être dévoré. La peur nocturne des enfants semble aujourd'hui irrationnelle et est traitée comme telle par de nombreux adultes. Les bébés ont pourtant besoin de quelqu'un jour et nuit et les laisser pleurer dans un sommeil solitaire ne fait pas disparaître leurs besoins fondamentaux de contact. Valérie Vayer parle de « continuité » et nous invite à trouver des solutions à partir de cette continuité de lien, de contact physique et de soutien émotionnel. Cette affirmation, simple d'apparence, n'est rien de moins qu'une invitation à révolutionner nos modes de vie occidentaux.

BEAUCOUP DE CÂLINS NE FONT PAS DES ENFANTS GÂTÉS

Proposer un câlin à un enfant en souffrance lui transmet qu'être attentif aux souffrances des autres, même quand elles paraissent anodines, fait partie de notre humanité. De nombreux adultes ont des doutes : « Si je fais trop de câlins à mon fils, il va être faible » ; « Si je suis trop attentive, ma fille va être tout le temps accrochée à moi. » Pourtant, un enfant ou un adolescent qui reçoit du réconfort et de la compréhension quand il est en détresse construit des ressources pour la vie (confiance en lui et en les autres), dans lesquelles il pourra puiser au cours des épreuves de sa vie.

Par ailleurs, le contact physique entre deux êtres humains provoque chez les deux partenaires la sécrétion de plusieurs hormones du bien-être, dont l'ocytocine, la dopamine ou encore des endorphines. La sécrétion de ces hormones dans le corps entraîne une diminution du stress et un renforcement de la relation, à la fois chez les enfants et les adultes. Parents et enfants gagnent donc à abandonner les habi-

tudes de notre société séparatiste. De plus, des enfants élevés dans le respect de leurs émotions et de leurs besoins ne sont pas mal « préparés » à une société violente. Ils peuvent au contraire être eux-mêmes des modèles de résolution pacifique des conflits et suffisamment émotionnellement forts pour s'affirmer, y compris en situation de minorité. Même s'ils rencontrent des difficultés et des frustrations, savoir qu'ils peuvent compter sur des parents capables d'entendre leurs émotions douloureuses, sans pour autant chercher à tout résoudre pour eux, leur permet de construire une croyance en leurs propres compétences.

LE CONSENTEMENT PRIME

Ainsi, la co-éducation émotionnelle s'appuie sur l'idée que le contact physique et la proximité émotionnelle sont des besoins humains fondamentaux. Toutefois, ces manifestations d'affection se font dans le respect du souhait de l'enfant : il doit pouvoir venir chercher de la tendresse chez l'adulte, puis repartir jouer quand il se sent réconforté. L'adulte émotionnellement alphabétisé le laisse libre de venir et de repartir à son rythme, sans insister pour des câlins ou imposer des contacts physiques (bisous, massages, chatouilles) non consentis. Les enfants ne sont pas des distributeurs automatiques de câlins qui remplissent le réservoir d'amour vide des adultes.
De même, si nous n'écoutons pas nos propres besoins et limites, nous finirons par n'accorder attention et contact à nos enfants qu'à contrecœur. Aucun parent, aucune mère, n'est conçu pour s'occuper seul d'un (ou de plusieurs) enfants 24 heures sur 24. Ainsi, les pères n'ont pas de rôle dans la séparation entre la mère et le bébé. Cependant, une des fonctions paternelles principales est la participation aux soins et au développement du bébé, puis de l'enfant.

Il existe d'autres besoins humains fondamentaux mal compris dans nos sociétés occidentales modernes : ceux d'exploration et d'autonomie. Pourtant, la théorie de l'attachement nous dit qu'attachement et exploration vont de pair (voir le troisième chapitre).

LES BESOINS D'EXPLORATION ET D'AUTONOMIE

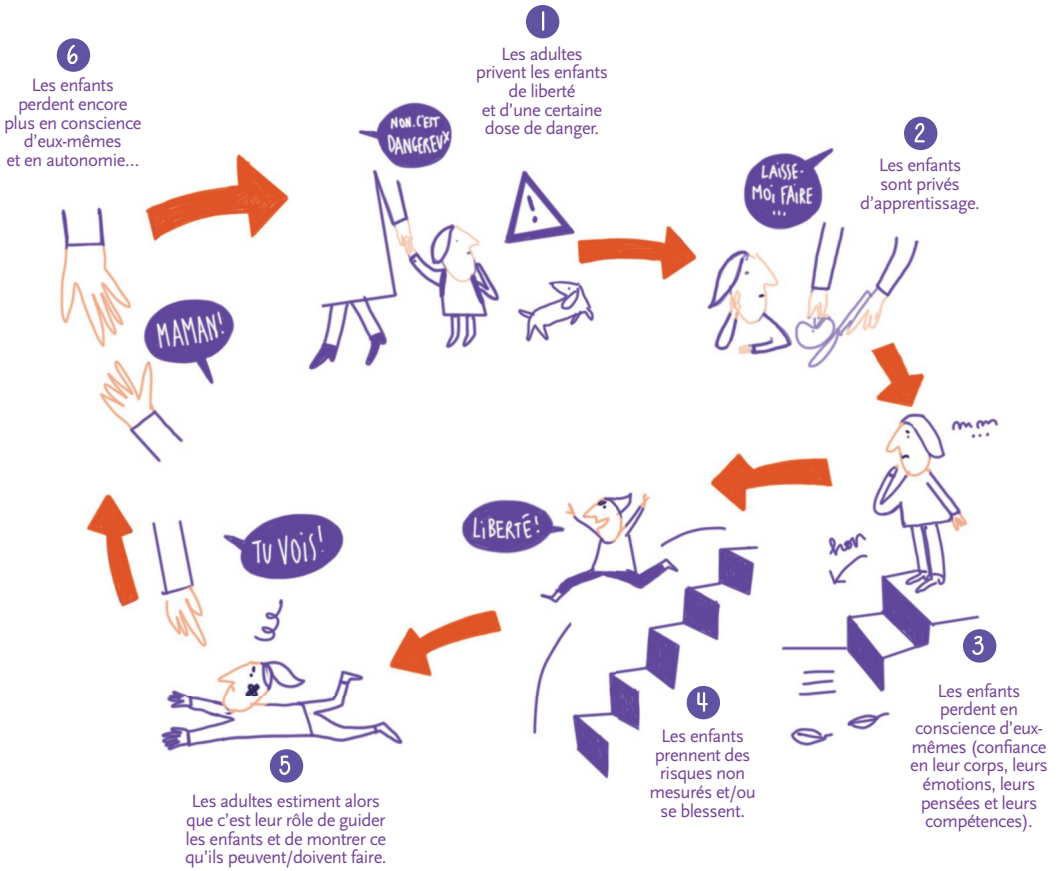
Les enfants ont un besoin irrépressible d'apprendre. Pendant leurs trois premières années, leur désir d'explorer et de faire des expériences avec les objets est insatiable. La capacité des bébés et des enfants à apprendre est puissante… et leur motivation l'est encore plus ! Ainsi, la main qui se tend pour gratter la terre ou tirer des fils est mue par un besoin fondamental. Maria Montessori déplorait déjà en son temps la répression que les adultes opposent aux enfants quand ces derniers tendent la main vers des objets. Certes, c'est épuisant pour les parents, parce que ces besoins d'exploration et de liberté entrent souvent en conflit avec les besoins des adultes (sécurité, ordre, repos). Ainsi, ces derniers gagneraient à reconnaître que l'enfant qui agit de cette façon suit un but à lui.

CONCILIER LES BESOINS DES ENFANTS (EXPLORATION, AUTONOMIE) ET DES PARENTS (SÉCURITÉ, ORDRE)

Ce n'est pas toujours facile de concilier nos peurs et nos besoins de parents avec les envies d'autonomie et d'exploration de nos enfants. Nos peurs sont parfois irrationnelles, parce qu'en lien avec des traumatismes passés et, de même que l'on reconnaît le droit des enfants à avoir peur, nous avons le droit d'avoir ces peurs. Pour autant, nous pouvons nous engager à travailler sur nos peurs irrationnelles et disproportionnées pour ne pas les transmettre aux enfants et entraver leur développement. De même, cela peut demander un long travail sur soi que d'arriver à lâcher prise sur les salissures ou la propreté des ongles.
Laisser les enfants prendre des risques, c'est favoriser leur confiance en soi, leur capacité à prendre des initiatives, leur évaluation des risques et leurs compétences motrices. L'idée principale à garder en tête est de se demander comment nous aimerions que notre enfant se comporte, s'il se retrouve dans une situation présentant un danger potentiel… sans ses parents à côté pour lui souffler les « bonnes » attitudes à adopter, pour l'éloigner du danger ou pour supprimer les difficultés.

La co-éducation émotionnelle nous invite à cultiver l'autonomie des enfants, non pas une autonomie forcée à coups de séparation précoce et de négligence émotionnelle (ignorer un enfant qui réclame de l'attention, forcer les enfants à faire quelque chose qui leur fait peur...), mais une autonomie façonnée à partir de confiance, d'encouragement et de soutien. Il ne s'agit pas pour autant de laisser l'enfant livré à lui-même. On peut ne pas être très loin, lui proposer (sans l'imposer) une aide, un appui ou même de changer d'avis si, finalement, « il ne le sent pas » – sans se montrer narquois et dire « je te l'avais bien dit ! » ou « petit peureux ! ».

En grandissant, les enfants testent leurs propres peurs, ainsi que leur condition physique dans des jeux que les adultes estiment dangereux ou violents (jeux de fausse bagarre, chasse et poursuite, grimper...). Ces jeux sont libres et autodirigés, parce que seuls les enfants savent pour eux-mêmes quel est le niveau de peur et la dose de difficulté dont ils ont besoin pour progresser (ni trop, ni trop peu). Si le niveau n'est pas adapté, les enfants sont libres de quitter le jeu. Quand on empêche les jeux que nous autres adultes estimons dangereux, on détériore les capacités des enfants à savoir ce qui est bon pour eux, à faire attention à eux-mêmes en fonction de leurs propres besoins et à prendre des décisions sensées en autonomie. Un cercle vicieux se met alors en place.


1
Les adultes privent les enfants de liberté et d'une certaine dose de danger.
NON, C'EST DANGEREUX
2
Les enfants sont privés d'apprentissage.
LAISSE-MOI FAIRE
3
Les enfants perdent en conscience d'eux-mêmes (confiance en leur corps, leurs émotions, leurs pensées et leurs compétences).
4
Les enfants prennent des risques non mesurés et/ou se blessent.
LIBERTÉ!
5
Les adultes estiment alors que c'est leur rôle de guider les enfants et de montrer ce qu'ils peuvent/doivent faire.
TU VOIS!
6
Les enfants perdent encore plus en conscience d'eux-mêmes et en autonomie...
MAMAN!

Il nous reste alors à trouver **le bon équilibre entre les besoins des enfants et nos peurs, parfois justifiées, parfois non.** Bien sûr, il arrive que les enfants se fracturent un bras ou une jambe (c'est même le premier motif de consultation aux urgences), mais des études ont montré que « jouer en hauteur n'est corrélé ni à la fréquence ni à la sévérité des fractures[5] ».

Au contraire, quand l'espace est trop sécurisé, les enfants ne font plus attention ni à leur corps ni à l'environnement. Leur vigilance baisse. C'est quand il y a un peu de risque que les enfants deviennent plus prudents, plus attentifs, et donc qu'ils prennent des risques mesurés et en conscience. Ces risques mesurés, adaptés aux limites personnelles de chaque enfant, sont les meilleurs vecteurs d'apprentissage.

[5] *Les chemins de la joie : Comment cultiver au quotidien l'émotion du sens de la vie,* d'Isabelle Filliozat, Éditions Poche Marabout, 2017.

Comment remplacer l'expression « Attention tu vas tomber ! » ?

• Donner un renseignement sans jugement : « Ce rocher semble mouillé et glissant. »

• Exprimer nos sentiments : « Je ne suis pas d'accord pour que tu traverses toute seule la route aujourd'hui. On en reparlera demain mais, là, tu m'as fait trop peur en t'engageant sans regarder. On a besoin de se préparer toutes les deux pour ça. En revanche, je te propose de faire une autre chose de grande maintenant : je te laisse acheter le pain toute seule si tu es d'accord. »

• Proposer des solutions ou laisser l'enfant trouver une solution par lui-même : « Comment faire pour être sûr de ne pas renverser la bouteille ? »

• Proposer de l'aide en respectant les besoins de l'enfant sans s'imposer : « Je reste à côté et je suis prête à te tenir la main si tu en as besoin. »

• Donner des consignes positives : « Si tu as envie de courir, tu peux partir devant et tu m'attends au lampadaire/au portail. »

• Expliciter nos recommandations de prudence : « Que faut-il faire exactement pour "être prudente" ? »

• Expliquer le consentement : « Demande-lui s'il est toujours d'accord pour jouer. Il a le droit de dire non. »

La co-éducation émotionnelle part du principe qu'un comportement considéré comme « négatif », dérangeant, inapproprié ou encore agressif a une fonction positive, puisqu'il nourrit un besoin vital. Il nous est parfois difficile de la découvrir instantanément, mais la supposer permet d'agir sans violence.

TOUS LES COMPORTEMENTS ONT UNE MOTIVATION POSITIVE

QUAND UN ENFANT « CHERCHE L'ATTENTION »

Quand il s'agit de nourrir leurs besoins de relation et d'amour, les enfants peuvent adopter des stratégies inadaptées. Dans tous les cas, ils le font de cette manière parce qu'ils ne pensent pas pouvoir obtenir ce dont ils ont besoin autrement. Plutôt que d'affirmer qu'un enfant ne se comporte ainsi que pour attirer l'attention et qu'il faut l'ignorer, nous pouvons dire que l'enfant se comporte ainsi parce qu'il cherche de la relation.

Par exemple, un enfant qui cherche à attirer l'attention peut pleurnicher, se dire malade, crier, mettre le bazar, titiller les autres enfants... À partir du moment où nous remplaçons « il cherche l'attention » par « il cherche la relation », nous pouvons agir différemment. Dans une relation aimante, on n'ignore pas l'autre qui souffre, on ne le punit pas pour ses émotions et on ne le rend pas responsable de nos absences. Au contraire, on prend soin de lui, on l'écoute et on le réconforte.

Exercice :

La prochaine fois que vous pensez « il cherche de l'attention », remplacez cette phrase par « il cherche de la relation », et voyez ce que cela change en vous.

TOUS LES BESOINS NE SONT PAS D'ORDRE AFFECTIF OU RELATIONNEL

Les besoins cachés ne sont pas toujours d'ordre affectif et relationnel. Ainsi, quand un enfant de 18 mois jette les objets, cela fait partie du processus de développement cognitif et moteur normal de tous les bébés. Ainsi, l'enfant exerce sa motricité en lançant et en attrapant. De cette façon, il comprend le lien entre cause (jeter) et conséquence (tomber). Enfin, il saisit les phénomènes de disparition et de réapparition, et peut les extrapoler à la séparation avec ses parents.

La parentalité serait bien plus facile s'il était aisé de découvrir les motivations (les besoins) des actes des enfants !

Exercice :

Un jeune enfant écrase un insecte. Pour trouver ses motivations, utilisez ces questions qui font appel au raisonnement en termes de besoins :

- Qu'est-ce que cela donne de bon pour lui ? Quelle est la fonction positive de son comportement pour lui ?
- Qu'est-ce qu'il cherche à obtenir ? À apprendre ? À comprendre ? À vérifier ?
- Qu'est-ce que cela touche en moi ? Quelle émotion est-ce que je ressens ? Sur quels besoins mes émotions attirent-elles mon attention ?

Parfois, les enfants ont un comportement qui nous échappe complètement et cela peut signifier que nous sommes passés à côté d'un besoin, d'un « bénéfice secondaire ». Quelle est la force qui pousse l'enfant à continuer dans cette voie, malgré les avertissements des parents et les risques pris (risque de se faire gronder ou punir par exemple) ?

LES ENFANTS N'ONT PAS BESOIN D'ÊTRE TRAITÉS TOUS PAREILS, MAIS EN FONCTION DE LEURS BESOINS SPÉCIFIQUES

Les enfants n'ont pas besoin de la même quantité d'amour, de nourriture ou de sommeil au même moment. Mieux vaut consacrer le temps de jeu ou d'aide nécessaire aux besoins de chacun, donner une quantité de nourriture adaptée à l'appétit de chacun – en demandant aux enfants ce que leur ventre sent. L'idée prin-

cipale est d'assurer que chaque membre de la famille recevra toujours assez selon ses besoins propres et non pas en comparaison avec les autres membres de la famille ou selon une règle arbitraire. Mais alors, être un parent bientraitant et émotionnellement alphabétisé, est-ce ne jamais dire non ?

LES BESOINS DES PARENTS : DIRE NON QUAND NOS LIMITES PERSONNELLES SONT DÉPASSÉES

Les parents sont avant tout des êtres humains, avec des limites personnelles et des valeurs, qui disent parfois oui, parfois non. Ils ne sont pas des paillassons destinés à s'oublier pour satisfaire toutes les envies des enfants. J'aime beaucoup cette phrase de Jesper Juul, qui rappelle que la bientraitance n'est pas synonyme de sacrifice : « Si nous voulons nous efforcer d'être authentiques dans la relation à ceux que nous aimons, et avec qui nous formons une famille, nous devons régulièrement leur dire non pour une simple et bonne raison : le besoin de nous affirmer, de dire oui à notre intégrité personnelle. Nous devons de temps à autre dire non aux autres pour nous sentir entiers, pour ne pas nous compromettre, pour ne pas devenir leur victime, et pour préserver et nourrir l'équidignité au sein de la famille.[6] »

Jesper Juul parle de « non tout en ayant la conscience tranquille », puisque ce non émerge d'un alignement entre nos valeurs, nos besoins, nos limites et nos paroles. Jesper Juul nous avertit : les parents qui se sacrifient pour leurs enfants sont dangereux, parce qu'aucun enfant ne pourra jamais rembourser un parent qui lui sacrifie sa vie. Tant que nous dirons non avec mauvaise conscience, nous sommes manipulables et risquons d'être manipulés, par les adultes comme par les enfants. De plus, si nous n'écoutons pas nos propres besoins, nous finirons par ne plus

[6] *La vie en famille : Renouveler les valeurs fondamentales du vivre-ensemble,* de Jesper Juul, Éditions Fabert, 2017.

trouver aucun plaisir à la vie de famille. Toute la difficulté réside à saisir pleinement cette liberté de dire non : je peux dire oui si j'ai l'élan, si j'ai la joie de le faire et si j'ai la disponibilité (émotionnelle/physique/affective...), et j'ai aussi le droit de dire non. Nous pouvons dire oui pour faire plaisir à l'enfant (parce que lui faire plaisir nous met en joie) et ce oui nous appartient – inutile ensuite de le culpabiliser en lui disant qu'avec tout ce que nous faisons pour lui, il se montre bien ingrat. Ce « non tout en ayant la conscience tranquille » repose sur plusieurs piliers :

- **Formuler un non (ou un oui) personnel, en fonction de la situation** (âge de l'enfant, circonstances exceptionnelles, niveau de fatigue...), où nous avons pris le temps d'examiner la demande de l'enfant avant de répondre à partir de ce que nous ressentons de l'intérieur, de notre élan : est-ce que ça fait oui ou bien non en moi ?
- **Savoir qu'un non opposé à un enfant va engendrer de la frustration et de l'opposition de sa part** et être prêt à accueillir cette colère sans la censurer ni la prendre de manière personnelle.
- **Demander un temps de réflexion nécessaire si la demande de l'enfant nous met mal à l'aise**, si nous sentons une tension entre le oui et le non et l'exprimer à l'enfant : « Je ne sais pas quoi te répondre là tout de suite. Ça me fait oui et ça me fait non en même temps. J'ai besoin de temps pour y réfléchir. »
- **Se tenir prêt à entendre les arguments des enfants pour changer (ou pas) d'avis** et à remettre nos positions à jour selon les circonstances – l'âge de l'enfant notamment.

Le plus important est de permettre aux enfants de vivre en interaction avec des humains qui parlent à partir de leurs émotions, de leurs limites personnelles et de leurs valeurs – pas des humains qui jouent le rôle du parent sévère, du parent cool ou de la maman solo qui doit aussi être autoritaire, parce qu'il faut bien compenser l'absence du père, figure d'autorité. On comprend alors que le non franc, sincère, authentique et personnel demande de prendre la responsabilité de nous-mêmes. Ce non franc s'abstient d'attribuer la faute aux autres (par exemple : « tu es pénible de réclamer ») ou de s'appuyer sur des principes impersonnels (« ce qu'on a toujours fait dans la famille ») ou des dogmes (comme « les enfants doivent se coucher à 20 heures »).

PRÉFÉREZ LES FORMULATIONS EN « JE » AUX TOURNURES IMPERSONNELLES

Quand on parle de soi à la troisième personne (« Maman va te faire des crêpes », « Papa va t'acheter un cadeau »), quand on accuse (« Si tu pensais un peu aux autres pour changer… ») ou quand on utilise des tournures impersonnelles (« Il faut, c'est comme ça… »), il y a peu de chance que les enfants coopèrent et respectent nos limites et nos besoins. Des indications claires et personnelles (« Je vois bien que mes boucles d'oreilles t'attirent et je ne veux pas me faire tirer les oreilles, stop ») sont plus efficaces que des tirades éducatives et impersonnelles : « Les bijoux, c'est très cher, tu sais. Et puis maman ne veut pas que tu tires sur ses boucles d'oreilles, parce que ça fait bobo. » Ainsi, refuser d'acheter des sodas ne porte pas atteinte à l'intégrité des enfants, car boire autre chose que de l'eau ne satisfait pas un besoin fondamental. Pour autant, boire du Coca-Cola® peut, dans certaines circonstances, satisfaire un besoin d'appartenance à un groupe, de communion – lors d'une fête ou d'une sortie par exemple. Acceptons-nous de voir les choses sous cet angle et d'éventuellement autoriser cette boisson le temps d'une soirée ? Il n'y a pas de réponse correcte ou incorrecte, seulement une réponse personnelle alignée.

Zoom sur l'usage de la force

La manière d'envisager le non nous amène à l'**usage de la force**. Le processus de Communication NonViolente® peut nous donner des éléments de repère : il existe une différence entre l'**usage protecteur et l'usage punitif de la force**[7]. Dans certaines circonstances, nous pouvons être amenés à utiliser **la force protectrice** – comme pour retenir un enfant sur le point de traverser la rue sans regarder. La différence entre l'usage protecteur et l'usage punitif de la force réside dans **l'intention** : est-ce que nous utilisons la force pour **protéger** ou **punir** ? Un adulte qui fait usage de la force dans le but de punir porte un jugement **moralisateur** qui l'amène à penser que l'enfant mérite d'être puni et doit souffrir pour payer ce qu'il a fait ou bien comprendre la leçon.

L'usage protecteur de la force est différent : l'enfant n'est pas considéré comme mauvais et il n'est pas question de lui faire peur ou de le faire souffrir. Dans ce cas-là, l'intention part des besoins : nous prenons en compte les **besoins** menacés (la sécurité de l'enfant ou celle des autres par exemple), mais nous ne faisons pas **honte, peur ou mal** à l'enfant. Ainsi, dans les **situations d'urgence** (du type un jeune enfant s'apprête à mordre ou à frapper un camarade), nous pouvons **contenir** physiquement l'enfant. Dans le cas de l'usage protecteur de la force, notre seule motivation est de protéger des besoins. À cette fin, il peut être nécessaire de commencer par employer la force ; la communication et les explications suivront. Par ailleurs, cela reste important de laisser l'enfant s'exprimer (**avec des mots, des larmes ou des gestes de décharge émotionnelle**) après un usage de la force protectrice. La **tristesse** ou la **colère** sont des réactions normales dans ce type de situation, car l'enfant s'est senti impuissant, contraint et peut-être même a-t-il eu peur.

Ce raisonnement en termes de besoins pacifie la relation parents/enfants, car il incite à se mettre en relation avec ce qui est vraiment important pour les enfants... et pour les parents. La question fondamentale est : y a-t-il un besoin non comblé qui pourrait expliquer le comportement de l'enfant ? Si c'est le cas, mais que nous ne pouvons satisfaire ce besoin, il est au moins possible

[7] *Élever nos enfants avec bienveillance : L'approche de la Communication NonViolente®*, de Marshall Rosenberg, Éditions Jouvence, 2007.

de le reconnaître et de le verbaliser afin de créer une connexion empathique avec l'enfant. Cette dernière va apaiser enfant et c'est déjà beaucoup – cela ne doit cependant pas être une stratégie pour le manipuler, le faire obéir ou taire.

À travers ce deuxième chapitre, on a bien perçu l'importance des besoins affectifs chez les humains. Ces besoins affectifs méritent un plus ample développement dans le cadre de la co-éducation émotionnelle. C'est le sujet du prochain chapitre consacré à la théorie de l'attachement.

CHAPITRE 3

LES HUMAINS ONT UN BESOIN VITAL D'ATTACHEMENT

La théorie de l'attachement est une théorie des besoins émotionnels des bébés, élaborée par John Bowlby. En France, Nicole Guedeney est l'une des spécialistes de la théorie de l'attachement. Elle rappelle[1] que, dans la théorie de l'attachement, les caprices, la manipulation et le « cinéma » n'existent pas. Quand la figure d'attachement répond aux besoins émotionnels de l'enfant, ce dernier se sent mieux et peut se calmer. Ce n'est donc pas de la manipulation ni un caprice si l'enfant se calme après avoir été pris dans les bras et réconforté. C'est juste le signe que son système d'alerte s'est éteint, parce qu'il se sent désormais en sécurité.

COMPRENDRE LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT

Dès le début de sa vie et tout au long de celle-ci, toutes les situations de détresse de l'enfant déclenchent des comportements de recherche d'attachement. Aucun humain n'échappe aux mécanismes de l'attachement.

LES ÉTAPES DE LA CONSTRUCTION DE L'ATTACHEMENT CHEZ LES HUMAINS

Parler de bébé crampon, de bébé pot de colle ou affirmer qu'un bébé qui ne veut que sa maman fait des caprices témoigne d'une profonde mécompréhension de notre nature de mammifère et d'une ignorance de la théorie de l'attachement.

[1] Conférence sur l'attachement prononcée le 20 décembre 2007 à la Cité des sciences et de l'industrie et au Palais de la découverte.

De la naissance jusqu'à la fin du deuxième mois, l'enfant montre un intérêt envers les autres, mais ne fait preuve d'aucune discrimination entre les différents humains qui gravitent autour de lui. C'est pendant la période qui va **de la fin du deuxième mois jusqu'aux 6-8 mois** que le bébé discerne la personne qui s'occupe le plus de lui. Cette personne, la mère le plus souvent, devient sa figure primaire d'attachement, c'est-à-dire la plus à même de soulager sa douleur en cas de stress. Ainsi, entre **5 et 7 mois**, le bébé accepte le réconfort essentiellement de sa figure primaire d'attachement. Puis, **à partir de 6-8 mois**, il suit à quatre pattes sa figure primaire d'attachement et pleure si elle s'éloigne.

Vers 9 mois, toute distance supérieure à celle que l'enfant peut supporter déclenche des comportements de recherche de proximité. Cela s'explique par le fait que l'enfant de cet âge est sur le point d'apprendre à marcher : il a besoin de s'attacher à une « base de sécurité » avant le début de la locomotion, parce que la marche lui donne la possibilité de s'éloigner et donc de rencontrer des dangers, éventuellement mortels. L'évolution ayant bien fait son travail, l'organisation du cerveau des petits humains possède les prérequis pour que cela soit possible – s'aventurer sans risquer de mourir en sachant qu'on s'est attaché les services d'une base de repli et de sécurité totalement disponible.

Entre 9 et 12 mois, le bébé utilise ses figures d'attachement comme bases pour explorer et retourne vers elles dès qu'il a besoin de soutien – exploration et attachement fonctionnant ensemble. C'est la raison pour laquelle Nicole Guedeney dit que les figures d'attachement sont comme des porte-avions pour le décollage de l'enfant.

LES PARENTS SONT DES PORTE-AVIONS POUR LE DÉCOLLAGE DE L'ENFANT

Un enfant ne réclame pas les bras, mais a besoin des bras. Quand le porte-avions de l'enfant est **affairé** ou qu'il s'occupe d'un autre enfant, le bébé revient à sa base de sécurité. C'est parce que **la figure d'attachement n'est pas libre que l'enfant va demander plus d'attention et de proximité**. Il ne s'agit pas de jalousie ni de comédie mais simplement de **la manifestation de l'instinct de survie**. Dans ce cas, le bébé n'est plus en état d'entendre un raisonnement ou une explication, car son système d'alarme est allumé. Une réaction efficace est de prendre l'enfant dans les bras et d'accueillir ses émotions avec empathie. Dans les cas où le portage n'est pas possible pour une raison ou une autre, le contact physique reste important par le toucher : main dans la main, mains sur la tête ou l'épaule. Le simple fait de dire « Je te vois » peut apaiser l'enfant. En grandissant, celui-ci pourra se contenter de la disponibilité (le parent est dans les parages même si l'enfant n'est pas contre lui) et, plus tard, de la simple évocation de sa figure d'attachement.

Les figures d'attachement sont les personnes qui élèvent l'enfant dans les premiers mois de sa vie : **le plus souvent, la mère comme figure principale, puis le père, puis les substituts parentaux (comme la nounou ou les éducateurs de la crèche)**. Cette hiérarchisation des figures d'attachement répond à une nécessité vitale et instinctive. Dans la nature, l'enfant avait intérêt à ne pas réfléchir pour choisir vers quelle figure se tourner en cas de danger, mais devait filer le plus vite possible vers une figure d'attachement préférentielle pour assurer ses chances de survie.

LA NATURE DES SOINS APPORTÉS PAR LES PARENTS INFLUENCE LE TYPE D'ATTACHEMENT QUE FORME L'ENFANT (ET QUI LE SUIVRA À VIE)

Un enfant à **l'attachement sécure** (dont les réponses des figures d'attachement sont cohérentes, répétitives et empathiques) développe plusieurs aptitudes : **la confiance en soi, la confiance**

en l'autre (les autres sont sources de chaleur humaine et de soutien, il n'y a pas de raison de se méfier des adultes), **une bonne régulation du stress et une bonne estime de soi**, avec des convictions telles que : « Je sais ce que je peux faire par moi-même » ; « J'ai été quelqu'un de spécial et d'unique pour quelqu'un d'autre » ; « J'ai toujours eu l'impression que, même en situation de détresse, j'avais de la valeur et que j'étais digne d'amour aux yeux des gens importants pour moi » ; « J'ai le droit de sentir que ça ne va pas et je vaux la peine d'aller mieux. »
Dans la théorie de l'attachement, la réponse des adultes au besoin d'attachement d'un enfant est son mode d'emploi des relations humaines. On appelle modèles internes opérants **les représentations mentales de lui-même et des autres** qu'un humain forme dans les interactions avec sa figure primaire d'attachement.

Deux types de modèles internes opérants émergent des soins reçus dans les premières années de vie. Dans le cas des modèles opérants internes qui émergent **de soins adéquats**, l'enfant se sent **sécure** par rapport à son besoin d'être protégé et grandit dans l'assurance que l'expression de ses émotions ne provoquera pas **la rupture** de la relation avec sa figure d'attachement (dont il ne peut pas se passer, parce que s'en passer signifie la mort). Dans le cas des modèles opérants internes qui émergent **de soins inadéquats**, l'attachement de cet individu est qualifié **d'insécure**. Dans ces conditions, l'attachement peut être **ambivalent** : l'enfant vit constamment sur un mode émotionnel et alterne **séduction** et **agressivité** par manque de confiance en soi et en l'autre. Il peut connaître aussi un **attachement évitant** : il **inhibe** ses émotions pour éviter les réactions négatives de la figure d'attachement et met les autres à distance. Enfin, **l'attachement insécure désorganisé** provoque chez l'enfant un comportement chaotique et instable. Les modèles opérants internes ont une grande influence sur la structure de la **personnalité** de l'individu tout au long de sa vie. Toutefois, il semblerait que toute nouvelle **relation** qui offre un sentiment de sécurité peut produire une **modification**

de ces modèles opérants internes. Ce type de relation peut être offert à tout âge par des membres de la famille, des professionnels (enseignants par exemple), des voisins, des **amis**, un **amour** authentique dans une relation de couple solide ou bien par un **thérapeute**. Nous verrons d'ailleurs dans le sixième chapitre que notre propre style d'attachement influence notre manière d'être parent.

RÉPONDRE AUX BESOINS DES BÉBÉS ET DES ENFANTS, UNE PRIORITÉ… ET QUAND C'EST DIFFICILE ?

Répondre aux pleurs des bébés peut représenter un vrai **défi** pour un grand nombre de parents. Quand on se sent à bout, quand on est sur le point de secouer le bébé, quand on a envie de le/se jeter par la fenêtre, il est urgent de trouver des **ressources** pour faire face.

Passer la main, s'éloigner, sortir quelques instants, prendre l'air et appeler quelqu'un de confiance ou un professionnel sont des **stratégies d'urgence** quand la fatigue, combinée au stress, conduit à des envies de violence, contre soi et/ou le bébé. Les jeunes parents, et en priorité les jeunes mères, ont aussi des besoins : de soutien matériel (venir faire le ménage, préparer ou faire livrer des repas, sortir les aînés…), d'aide, d'amitié, de reconnaissance et de compréhension. Les jeunes mères ont besoin que leur **entourage** s'intéresse à elles avec empathie, et pas seulement au bébé.

À la lumière de ces éléments théoriques, il apparaît évident que le fait de connaître les bases de la théorie de l'attachement constitue un pilier de la co-éducation émotionnelle. En effet, raisonner en termes d'attachement, c'est comprendre que les manifestations d'attachement des enfants ne sont pas des caprices ni des tentatives de manipulation, mais un besoin vital d'être écouté, entendu, compris et soutenu tout au long de la vie. Pour simplifier la notion d'attachement des enfants

à leurs parents, certains professionnels utilisent l'image du réservoir d'amour ou réservoir affectif à remplir chaque fois qu'il se vide.

La notion de réservoir affectif : que se passe-t-il quand il est vide ?

La figure primaire d'attachement de l'enfant est comme la station d'essence auprès de laquelle l'enfant a besoin de s'approvisionner pour remplir son réservoir affectif.

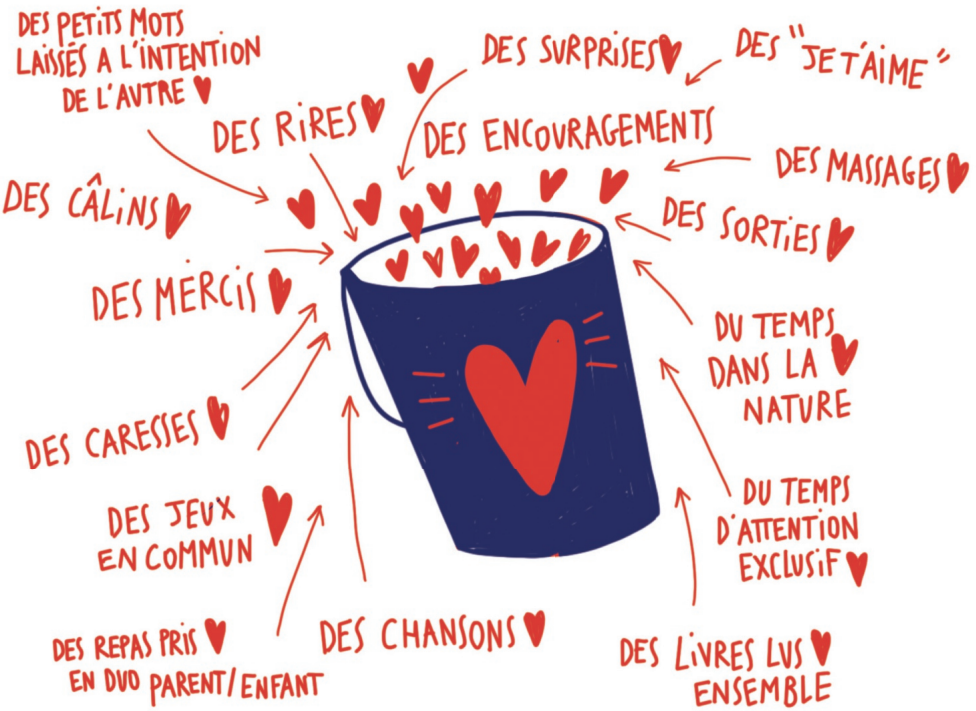
Ce qui vide le réservoir affectif

Le réservoir de l'enfant peut être vidé par la faim, la fatigue, les punitions, les disputes et les rejets par les camarades, par des échecs, ou encore par le fait de devoir faire quelque chose qu'il déteste... Une personne dont le réservoir affectif est vide aura tendance à chercher de l'affection et de l'attention par des moyens plus ou moins appropriés, à être plus irritable, à vouloir s'approvisionner en empêchant les autres de s'approvisionner (par peur du manque) ou encore à vouloir sans cesse encore plus. On peut utiliser cette image de réservoir affectif avec les enfants et leur demander à certains moments de la journée à quel niveau est leur réservoir. Cela pourrait devenir une sorte de rituel : « Comment est le niveau de ton réservoir en ce moment/ce soir ? » L'image du réservoir est valable à tout âge, car l'amour est notre carburant à tous : bébés, enfants, adolescents, adultes ou seniors. Nous, parents, avons également besoin de remplir notre propre réservoir. Pourquoi ne pas dire aux enfants : « Mon réservoir est bien vide, j'aurais besoin d'un gros câlin » ?

CE QUI REMPLIT LE RÉSERVOIR AFFECTIF

Le livre *As-tu rempli un seau aujourd'hui*[2] *?* est très efficace pour expliquer ce phénomène aux enfants. L'auteur explique que c'est une bonne idée de penser que chaque bébé naît avec un seau invisible. Ce seau représente la santé mentale et émotionnelle de l'enfant. C'est la responsabilité des parents ou autres adultes de remplir le seau de l'enfant. Quand on caresse, touche, berce, chante, joue et aime, on remplit son seau. Aimer, c'est remplir des seaux !

Cette image est utile à la fois pour les parents et les enfants : un parent peut demander à un enfant irritable, qui a tendance à « pleurnicher », « à chercher l'attention » ou à taquiner ses frères et sœurs si son seau est vide et s'il a besoin d'être rempli. Plusieurs possibilités sont possibles pour remplir le réservoir affectif vide d'un enfant.



[2] *As-tu rempli un seau aujourd'hui ?*, de Carol Mc Cloud, Éditions Nelson Publishing, 2017.

La théorie de l'attachement nous confirme que les humains ont besoin de tendresse et d'attention. Pourtant, il existe une différence fondamentale entre aimer un enfant et lui manifester de l'amour. **L'amour pour un enfant ne se mesure pas à ce que le parent ressent et fait, mais à ce que l'enfant perçoit**. Dans le cadre de la co-éducation émotionnelle, nous sommes amenés à raisonner en termes de manifestations d'amour inconditionnel.

CE QUI COMPTE EST CE QUE LES ENFANTS RESSENTENT (PAS CE QUE LES PARENTS PENSENT DONNER)

Dès sa naissance, le nourrisson perçoit l'amour de ses parents quand il entend leurs voix, quand il est en peau à peau, quand il tète sa mère, quand il agrippe la peau de ses parents, quand il sent leur odeur et quand des regards tendres s'échangent.
Au fur et à mesure que les enfants grandissent, ils ont besoin d'autres signes d'amour : des câlins, des rires, des moments de joie, de fantaisie et de légèreté partagés, des temps de jeux, des encouragements, du réconfort, de l'écoute ou encore des souvenirs communs – par exemple, avoir mangé une pizza dans une cabane de draps au milieu du salon. Même à l'adolescence, les grands enfants ont encore le besoin vital de se sentir soutenus et aimés. Cela passe par exemple par le fait d'entendre leurs projets de vie ou simplement de faire du sport ou du shopping avec eux sans critiquer leurs goûts.
Quand un enfant est aimé de manière conditionnelle, il est apprécié seulement quand il se comporte de manière conforme aux attentes parentales : bonnes notes, bonnes manières, bonnes fréquentations… L'amour conditionnel passe par des techniques qui ont pour objectif la conformité et l'obéissance plutôt que l'émancipation et la liberté, comme les menaces, les comparaisons ou encore l'humiliation. Cela se matérialise dans des phrases du type : « 14/20 seulement ? Il me

semble que les notes montent jusqu'à 20 ! »
Un enfant non aimé tel qu'il est peut passer sa vie à courir après l'amour de ses parents dans l'espoir de se sentir vu, accepté, de percevoir que sa présence est souhaitée, de se sentir exister sans avoir besoin d'exceller, de battre les autres, de se faire mal (ignorer ses limites physiques personnelles et ses émotions) ou de se renier (ses préférences, ses envies, ses goûts).

Zoom

Les preuves d'amour inconditionnel construisent l'identité de l'enfant sur des messages solides :

- Mes parents m'aiment tel que je suis et je n'ai pas besoin de changer ou de masquer une partie de mon identité pour plaire.
- C'est appréciable de jouer et de passer du temps avec moi.
- C'est un plaisir pour mes parents de me voir vivre, apprendre, évoluer, affirmer mes goûts et construire ma personnalité.

Parfois, **l'attention et la présence** sont plus efficaces que les mots et les compliments pour communiquer le message d'amour. Le simple fait d'observer, d'écouter silencieusement en acquiesçant, d'être pleinement présent sans distraction (sans téléphone) participe à la construction de la confiance en soi de l'enfant, car ce dernier comprend qu'il est digne d'intérêt et d'amour juste tel qu'il est. J'ai écrit à plusieurs reprises au cours de ce chapitre sur la théorie de l'attachement que le besoin d'attachement est valable à tout âge. Cela signifie donc que les adultes aussi ont besoin de manifestations d'amour pour remplir leur seau. Nos impatiences, nos agacements et nos débordements envers nos enfants viennent souvent d'un réservoir affectif vide.

ET NOTRE RÉSERVOIR À NOUS, QUI LE REMPLIRA ?

Une manière de remplir notre réservoir affectif de parent est de trouver quelqu'un qui nous écoute : le/la conjoint(e), des amis, un groupe de soutien (réel ou virtuel), des parents de l'école ou voisins, des membres de la même association, un professionnel du soin... Nous confier à quelqu'un, surtout si cette personne se montre **compatissante**, a un fort pouvoir apaisant. En tant que parents, nous portons tous des inquiétudes, de la **honte** de ne pas être un assez bon parent, ou encore de la **culpabilité** d'avoir crié ou perdu notre sang-froid.

Trouver ce type d'écoute est difficile, car celui ou celle qui parle doit pouvoir tout dire sans risquer d'être jugé, rejeté ou interrompu, ni de voir ses émotions niées ou minimisées. On comprend alors que des paroles du type « N'y pense plus, souris ! », « La parentalité, c'est que du bonheur ! », « Mais tu peux pas dire que tu n'en peux plus d'être mère, ça ne se fait pas ! », « Comment oses-tu dire que tu ne rêves que de partir loin sans eux ? » ne sont pas des paroles aidantes pour un parent vidé qui cherche de l'empathie et du soutien.

Une communauté de soutien (une « **coopérative de maternage** » selon l'expression de Sarah Blaffer Hrdy, anthropologue) peut être aussi simple que faire une liste de quelques parents auxquels nous pouvons parler au téléphone ou qui pourront passer prendre un café quand nous les solliciterons. L'amitié est primordiale quand on est parent. Il existe par ailleurs des **groupes de soutien gratuits** autour de la parentalité bientraitante, tels que les PEPS Cafés, dans lesquels il est possible de se rendre pour rompre l'isolement. Nous avons aussi le pouvoir de remplir notre réservoir affectif nous-mêmes. Il est vital de rappeler l'importance de s'accorder régulièrement des pauses et des petits bonheurs, sans aucune culpabilité, et de les savourer.

EXERCICE :
Les micro-vacances, un petit bonheur qui nourrit l'âme

On pourra prendre un temps, même court, pour s'offrir quelques respirations avec des expirations amples. C'est l'occasion de laisser les tensions s'apaiser en soupirant, en baillant et en s'étirant, puis d'imaginer le lieu des vacances idéales. Une fois le lieu présent à l'esprit, il s'agit de le faire vivre avec les 5 sens pour se sentir pleinement vivant :

- laisser le corps s'imprégner du paysage, des couleurs, des lumières et des ombres ;
- laisser les sons, les bruits et les voix résonner et prendre de l'ampleur à l'intérieur du corps ;
- laisser les odeurs emplir le corps ;
- entrer en contact avec des goûts agréables ;
- laisser les sensations tactiles devenir plus sensibles, comme la chaleur, le vent, les matières et les caresses (selon le paysage imaginé) ;
- s'immerger dans toutes ces sensations, ces ressentis jusqu'à ne faire plus qu'un avec ;
- sentir les cellules se régénérer et se donner le temps de se ressourcer.

Il est également possible d'élargir cette disposition d'esprit aux actes du quotidien. Marcher sur le trottoir, conduire et faire la queue au magasin peuvent être des occasions d'échanger un regard, un sourire ou quelques mots avec une personne alentour. Nous pouvons juste prendre une pause hors du temps pour regarder le feuillage sous le vent de l'arbre au coin de la rue, admirer le jeu des ombres et des lumières autour de nous et regarder les nuages ou les oiseaux dans le ciel en faisant attention au moment présent.

S'autoriser ces pauses régénératrices est une mesure d'hygiène émotionnelle préventive – avant d'exploser en vol ou de faire preuve de maltraitance.

Le simple fait de valider les émotions et de reconnaître les besoins (sans forcément les satisfaire) permet de nourrir le lien d'amour. Cela s'appelle l'empathie et passe par le mot oui : « Oui, mon enfant pleure et c'est normal » ; « Oui, j'ai le droit de trouver la parentalité difficile. » L'empathie a des super-pouvoirs insoupçonnés mais, malheureusement, la langue de l'empathie n'est pas notre langue maternelle. Nous avons beaucoup à faire pour l'apprendre, à commencer par identifier les mots et les attitudes qui coupent la communication entre humains. Dans le chapitre suivant, je vous propose d'apprendre à raisonner en termes d'empathie et à parler la langue de l'écoute empathique.

CHAPITRE 4

L'EMPATHIE EST UN SUPER-POUVOIR QUE NOUS POSSÉDONS TOUS

Dans la communication empathique, le plus important est l'intention qu'on y met, plus que les mots en eux-mêmes. Avant de découvrir les piliers de l'écoute empathique, une définition plus précise de l'empathie permet de comprendre de quoi il est question.

CE QU'EST L'EMPATHIE

Faire preuve d'empathie, c'est chercher à comprendre la réalité que perçoit autrui et entendre les sentiments et les besoins cachés derrière ce qui est donné à voir ou à entendre. Les prérequis à l'empathie sont :

- une qualité de présence et d'attention entière à ce que l'autre éprouve et vit ;
- la capacité à écarter les préjugés et les jugements sur les autres ;
- le fait d'accorder à l'autre le temps et l'espace dont il a besoin pour à la fois s'exprimer et se sentir compris.

Plus nous sommes perturbés (stressés, inquiets, en colère, perdus dans nos pensées…), moins nous sommes capables d'empathie. C'est la raison pour laquelle j'ai insisté sur la notion de réservoir affectif dans le chapitre précédent. Si notre réservoir affectif est vide, nous sommes peu disposés à l'empathie.

L'empathie fait partie de la nature humaine

L'empathie est innée chez les êtres humains. Serge Tisseron[1] estime que l'empathie apparaît chez les tout-petits entre 8 et 12 mois. On parle d'empathie émotionnelle. Le bébé est capable de reconnaître les émotions de l'autre en sachant qu'il en est distinct. Avant cela, il est en sympathie, car il ne fait pas de nette distinction entre lui et l'autre.

- **Dès 14 mois, les bébés viennent en aide aux autres de manière spontanée**, et ce sans en attendre la moindre récompense[2]. Il y a donc un désir d'entraide chez les tout jeunes enfants qui se développe à la suite de l'apparition de la capacité à l'empathie émotionnelle.
- **L'empathie cognitive apparaît vers 4-5 ans** quand les enfants deviennent capables d'avoir une idée de ce que l'autre a pensé, des motivations qui l'ont poussé à agir. Cette nouvelle brique de l'empathie est la capacité à se représenter l'état mental de l'autre et à comprendre les raisons pour lesquelles l'autre ressent ce qu'il ressent.

Certains chercheurs sur le sujet de l'empathie utilisent un autre mot pour désigner la brique suivante : la compassion. Celle-ci est l'empathie considérée comme l'attention ou la préoccupation sincère et désintéressée de l'autre. Elle pousse à la solidarité et à l'entraide sans arrière-pensée.

Empathie et compassion

L'empathie ne se « transforme » pas toujours en compassion. Elle permet autant d'aider que de manipuler, car la capacité à percevoir et à comprendre les émotions d'autrui peut être mise au service de l'emprise ou de la manipulation. La compassion est une construction ultérieure de l'empathie, mais pas systématique.

[1] *Empathie et manipulation : Les pièges de la compassion,* Éditions Albin Michel, 2017.

[2] *« Helping and Cooperation at 14 Months of Age »,* M. Tomasello et F. Warneken, onlinelibrary.wiley.com, 2007.

Avec la co-éducation émotionnelle, nous considérons l'empathie comme un moyen de créer du lien de cœur à cœur, pas comme un moyen de faire plier les autres (en particulier les enfants) à notre volonté. **C'est l'intention qui fait la différence dans le cadre de la co-éducation émotionnelle :** c'est de cette empathie compassionnelle dont nous parlons – et pas d'une stratégie pour calmer les enfants, les faire obéir ou les distraire de leurs émotions.

Empathie et compassion ne sont donc pas synonymes entre elles, mais pas non plus synonymes de sympathie. Celle-ci s'apparente à une résonance émotionnelle – on souffre avec l'autre, on pleure avec lui –, mais elle empêche l'action. C'est comme si, pour sauver quelqu'un coincé dans un trou, on sautait dans le trou avec lui. Quand on est en sympathie, on n'a pas le moyen de venir en aide à celui ou celle qui en a besoin. L'empathie émotionnelle, puis cognitive permet d'imaginer ce dont l'autre a besoin. Certaines personnes (dont certains parents) restent en quelque sorte bloquées au niveau de la sympathie, même à l'âge adulte, du fait de mécanismes psychologiques complexes et/ou d'un manque d'éducation émotionnelle – émotions niées, rejetées ou réprimées dans l'enfance. Un des enjeux de la co-éducation émotionnelle est de permettre aux adultes de se reconnecter à leurs émotions et aux enfants de vivre tout le registre émotionnel humain afin d'avoir une boussole interne efficace.

LES MOTS QUI ENTRAVENT L'EMPATHIE

Recevoir de **l'empathie** est un besoin humain fondamental. Quand un enfant se sent écouté et compris, son cœur s'ouvre, une relation de **confiance** se crée et l'enfant **s'apaise**. Par ailleurs, un enfant dont les émotions sont accueillies développe une bonne estime de lui-même, parce qu'il sent qu'il a le droit d'être qui il

est, de ressentir ce qu'il ressent et de se fier à son intuition. Pourtant, nous sommes peu conscients que certains mots entravent l'empathie, parce qu'ils évitent d'accueillir le malaise émotionnel de l'autre. Nous sommes finalement peu habitués à accepter les émotions des enfants sans imposer ce qu'ils « devraient » ressentir.
Dans toute relation humaine, le rôle de chaque protagoniste n'est pas de résoudre les problèmes de l'autre (surtout pas en les chassant à coups de « pense à autre chose / sois positif »), mais de lui offrir un soutien, un soulagement, de lui donner le droit d'être triste, en colère ou encore d'avoir peur… et même d'être bruyamment heureux !

LES RÉPONSES OBSTACLES, DES HABITUDES DE COMMUNICATION QUI BLOQUENT LA COMMUNICATION

L'automatisme culturel, la peur du débordement émotionnel et le manque d'entraînement à l'écoute empathique nous amènent souvent à nier, à réprimer les émotions des enfants ou à les rassurer pour leur éviter de souffrir. Ces habitudes de communication partent la plupart du temps d'une bonne intention (d'autant plus que nous ne savons pas faire autrement), mais ils coupent la communication authentique. On peut mentionner parmi ces habitudes le fait de :

- culpabiliser/moraliser : « Si tu avais fait comme je t'avais dit, tu n'en serais pas là » ;
- faire du chantage affectif : « Fais-moi plaisir, finis tes légumes » ;
- juger : « Il faut toujours que tu exagères ! » ;
- interpréter : « C'est parce que tu fais ça que ça se passe comme ça pour toi » ;

- menacer : « Continue comme ça et tu verras ! / Je compte jusqu'à 3 ! / Dépêche-toi, sinon je pars sans toi ! » ;
- ordonner : « Tu fais ce que je te dis et tu discutes pas. / Prête ton jouet à ton frère, il est petit, lui » ;
- disqualifier le ressenti : « Mais non, ça ne fait pas mal ! / Ce n'est pas difficile ! » ;
- ironiser/se moquer/rabaisser : « Regardez, il pleure comme une fille ! / Il a peur comme un bébé ! » ;
- mentir : « Si tu mens, ton nez va grandir ! / Le père Noël te regarde et ne passera pas » ;
- comparer : « Regarde ta sœur, elle y arrive bien ! » ;
- interrompre l'enfant comme on n'oserait pas le faire avec un adulte ;
- ignorer les demandes des enfants ;
- mépriser de manière non verbale (souffler, lever les yeux au ciel) ;
- conseiller d'emblée : « Il faut que tu… Tu n'as qu'à faire comme ça » ;
- enquêter/interroger d'emblée : « Pourquoi tu as agi comme ça ? » ;
- flatter/faire des éloges : « Tu es un bon garçon / une bonne fille » ;
- fuir/esquiver : « C'est pas grave, n'y pense plus » ;
- rassurer d'emblée : « Pas besoin de t'inquiéter pour ça » ;
- parler de soi d'emblée : « Moi, je pense que… »

Ces habitudes de communication sont des « réponses obstacles[3] », car elles ne reconnaissent pas les motivations internes de l'enfant, ses émotions ni ses besoins. Une connexion émotionnelle invite au contraire à se rapprocher de ce que l'enfant vit vraiment et de le lui renvoyer pour créer un pont.

[3] *Transformer la violence des élèves,* de Daniel Favre, Éditions Dunod, 2013.

DEUX TYPES DE RÉPONSES OBSTACLES

Certaines de nos habitudes de communication endommagent l'estime de soi des enfants – culpabiliser, juger, menacer, se moquer, ordonner, disqualifier le ressenti, mépriser, flatter et mentir. Comparer fait également partie des réponses obstacles. À partir du moment où il y a comparaison, il y a insécurité (« Suis-je assez ? Suis-je quand même digne d'amour ? Serai-je moins aimé si un autre fait mieux que moi ? »), jalousie (avec le risque que l'enfant cherche à se venger ou triche et mente pour s'assurer une bonne image), découragement (« Je n'arriverai jamais à faire aussi bien que lui/elle, à quoi bon essayer ? ») ou surinvestissement pour rattraper le retard, au risque de ne pas écouter les limites du corps et de s'engager dans un processus de surentraînement ou de surtravail scolaire.
La co-éducation émotionnelle évacue les questions de comparaison et de compétition : des enfants comparés finissent par croire que vivre, c'est chercher à faire mieux que les autres, se battre contre les autres parce qu'il n'y a pas assez pour tous (pas assez d'attention ni d'amour), c'est chercher à accumuler, car il y a un risque de pénurie d'amour. Comment faire ensemble et coopérer quand on est persuadé que les autres vont nous prendre quelque chose ou qu'ils sont inférieurs (parce que moins « bons », moins bien classés) ou bien supérieurs (et qu'il faut les dépasser par tous les moyens) ?

D'autres manières de communiquer ont toute leur place une fois que la connexion émotionnelle a été mise en place à travers une **écoute empathique**. Quand l'enfant a pu exprimer ses émotions, pleurer, crier ou libérer son énergie de colère par une décharge physique (taper des pieds, sauter, crier dans une boîte à cris...), quand il a été câliné, il devient alors possible de le conseiller (s'il est d'accord pour recevoir des conseils), d'enquêter pour savoir

ce qui s'est passé, de rassurer, de poser des questions pour trouver des idées ou encore de parler de soi pour explorer des solutions.

La différence est que ces propositions interviennent APRÈS s'être connectées émotionnellement et reposent sur le consentement – car l'enfant peut ne pas avoir envie de répondre aux questions ou de suivre les conseils prodigués.

PRATIQUER L'ÉCOUTE EMPATHIQUE

Plutôt que de chercher à minimiser les causes de sa tristesse (« Ne pleure pas, je vais te racheter un autre hamster »), à donner des conseils tout faits (« T'as qu'à faire ci/ça ! »), à le détourner de ses mauvais sentiments (« Mais si, tu aimes ta sœur ! »), à jouer les arbitres dans les conflits (« Il t'a tapé ? Bien fait, c'est toi qui as commencé ! »), à questionner sur les causes (« Qui a commencé ? ») ou encore à juger l'enfant (« Que tu es pénible »), l'écoute empathique permet de démontrer à l'enfant que nous le comprenons – ou en tout cas tentons de le comprendre. C'est aussi lui laisser une opportunité de trouver par lui-même une solution à ses problèmes. **Le ton de la voix** utilisé est important, car il traduit notre niveau d'attention (parfois, nous pouvons être physiquement là sans être mentalement présent et disponible) et notre **intention**.

UN LIEN FORT ENTRE COMPRÉHENSION DES ÉMOTIONS ET ÉCOUTE EMPATHIQUE

Nous avons beaucoup à gagner à nous poser à nous-mêmes des questions lors de séances d'écoute empathique avec nos enfants : « Mon intention est-elle d'établir un lien avec mon enfant ou bien de modifier son comportement ? Que requiert de moi la situation ? Dois-je parler ou plutôt rester silencieux, dans une pleine écoute empathique non verbale ? »

L'écoute empathique s'appuie sur **une compréhension fine** de ce que sont les émotions et les besoins. C'est la raison pour laquelle les premiers chapitres de ce livre sont consacrés à la nature des émotions et au lien entre émotions et besoins. En effet, les émotions évoluent et il n'y a pas lieu d'avoir peur des émotions exprimées, car elles ne sont pas permanentes. Elles passeront d'autant plus facilement qu'elles seront entendues, accueillies et validées comme légitimes.

Rappelons-nous que trembler et pleurer fait du bien suite à un choc, à une peur ou à une douleur, même suite à une forte joie. De même, la colère est précisément le signe que l'enfant est en train de se remettre de sa frustration : c'est son moyen de se calmer ! Dire « ne pleure pas » ou « calme toi immédiatement » passe le message à l'enfant que ses parents ne veulent pas savoir ce qui se passe pour lui et qu'il ne peut pas compter sur eux.

Les enfants ne sont jamais émus pour rien. Nous autres adultes avons souvent tendance à dire à un enfant qui pleure pour une histoire de couleur de verre que le bleu est pareil que le rouge, qu'il n'avait qu'à mettre son verre dans l'évier pour qu'il soit lavé ou encore que cela ne sert à rien de se mettre dans cet état pour un simple verre. Dès lors, l'enfant ne se sent **pas compris** et son émotion de **tristesse** va grossir. Une autre émotion peut même surgir (la **colère**) face à l'incompréhension qu'il reçoit de la part des adultes. Quand un adulte se relie à ce que l'enfant vit, ce dernier voit son besoin d'empathie nourri et peut s'apaiser.

L'ÉCOUTE EMPATHIQUE : DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

L'écoute empathique peut passer par le fait de **paraphraser/reformuler** ce que l'enfant vient de dire sans juger : « Tu voulais trop le verre bleu ! » ; « Tu veux absolument mettre ce pantalon-là. »

C'est aussi **respecter les nuances** vécues par l'enfant, en lien avec l'intensité de son émotion : « J'ai l'impression que tu es passé de l'orange au rouge, là. Tu as envie d'exploser et de hurler, on dirait » ; « Je dirais que ta colère est au moins à 8 sur 10 ou peut-être même à 9, est-ce que c'est ça ? »

On peut essayer de **rejoindre l'imaginaire** de l'enfant : « Le bleu, c'est ta couleur préférée et ça te rend joyeux de boire dans le verre bleu. C'est vrai qu'il est joli, il fait penser à la mer » ; « Tu adores ce pantalon parce qu'il est super confortable/parce qu'il a le dessin de ton héros préféré. Quand tu le mets, tu te sens comme un héros/tu sens que tu peux bouger comme tu veux tellement tu es à l'aise dedans. » Il s'agit également **d'identifier ce que l'enfant se raconte dans sa tête,** ce que sa petite voix lui dit : « Tu as l'impression que c'est injuste/tu as l'impression de toujours moins avoir que les autres… » ; « Bandes de chaussures nulles ! Elles ne veulent pas se mettre comme tu veux ! » ; « Tu es tellement énervé que tu as envie d'insulter les Lego ! »

Faire preuve d'écoute empathique, c'est raconter **l'histoire de ce qui s'est passé :** « Tu avais beaucoup travaillé sur ton exercice de géométrie ! Tu avais tracé les traits au crayon de papier, tu avais mesuré avec ta règle au millimètre près. Tu avais même fait attention à ne pas laisser de trace de doigt. C'était presque fini et, en un coup de gomme, la feuille s'est déchirée ! C'est à en pleurer ! » Et on peut **faire parler** l'enfant de ce qu'il pense : « C'est un verre/pantalon spécial. Il n'est pas comme les autres et tu l'aimes beaucoup. Qu'est-ce qui le rend si spécial pour toi ? » Il s'agit aussi de **compatir** à sa tristesse : « Tu es déçu parce que c'est ton verre/pantalon préféré », « C'est vrai que ça rend triste quand on n'a pas quelque chose qu'on aimerait/Grrr, quel dommage qu'il soit au sale ! »

Écouter l'enfant avec empathie, c'est lui donner le **droit à l'expression émotionnelle :** « Tu as envie de pleurer ? Tu as le droit de pleurer. / Tu veux un câlin ? » On peut aussi **encourager l'enfant à continuer** de parler avec des « hum hum » ; « d'accord », « je vois », « ah oui ? ». Enfin, il faut **prendre en compte ses retours quand nous tombons à côté :** « Oh, je pensais que tu étais triste mais, en fait, tu es plus en colère que triste. »

Très souvent, quand un enfant se sent entendu et compris dans ce genre de situation, il va **décharger** son émotion en pleurant et en la vivant jusqu'au bout, comme un mini-deuil. Il peut même arriver aux enfants de pleurer de joie. Une fois l'émotion vécue et déchargée grâce à l'écoute empathique, il va pouvoir passer à autre chose ou bien à une recherche de solution.

S'entraîner à écouter avec empathie

L'écoute empathique peut s'apprendre. Nous ne l'avons pas apprise par imitation dans nos enfances respectives – puisque nous sommes très peu à avoir eu des parents à l'écoute de nos émotions. Nous sommes nombreux à être stressés par les émotions douloureuses de nos enfants et à nous sentir impuissants si nous ne pouvons pas guérir instantanément leurs émotions. Nous pouvons choisir consciemment d'apprendre cette manière de communiquer tout en nous donnant le droit à l'erreur. Toutefois, si nous nous sentons à la limite de la maltraitance face aux émotions difficiles de nos enfants, nous avons le devoir de prendre soin de nos propres besoins et de guérir notre histoire personnelle (voir chapitres 5 et 6). Par ailleurs, l'écoute empathique est plus facile quand on connaît bien son enfant, qu'on a passé suffisamment de temps avec lui pour être capable de remarquer des micro-changements dans la manière dont il se comporte, qu'on a été en contact physique suffisamment longtemps avec lui pour avoir pu développer une sorte de sixième sens en tant que parent.

Lisez les phrases ci-dessous et essayez de formuler une alternative qui accueille les émotions de l'enfant. La deuxième colonne propose une formule comme point d'appui.

« Arrête de pleurer. »	« Oui, c'est vrai que c'est difficile. Pleure, je suis là pour toi. »
« Ne dis pas ça. Dans ton cœur, tu l'aimes vraiment, ta sœur/ ton frère. »	« Tu es en colère contre elle/lui parce qu'il a détruit ta tour de Kapla ? Parfois, tu aimerais ne pas avoir de sœur/ de frère. »
« Mais non, ça fait pas peur. »	« Oui, c'est vrai que ça peut faire peur de faire quelque chose de nouveau. »
« Ne te mets pas dans cet état, c'est pas si grave. »	« Tu es tellement déçu, tu aurais tellement aimé réussir. »
« Vous êtes trop excités, calmez-vous ! »	« Wow, je vois que vous êtes très heureuses les filles ! / Ah ouai, vous vous amusez comme des fous on dirait ! »
« Si tu continues ton caprice, tu vas être puni. »	« C'est vrai que c'est difficile quand on... Je vois que tu es en colère, parce que tu voulais.../ Tu es tellement en colère que tu as envie de... »
« Tu devrais avoir honte de pleurer. / C'est les bébés qui ont peur. »	« Tu as le droit de pleurer / d'avoir peur. »
« Arrête ton cinéma. »	« C'est vrai que ça rend triste quand on perd quelque chose. »
« C'est pas la peine d'avoir peur pour si peu. »	« Tu dirais que ta peur est grosse comment ? Si tu devais lui donner un nombre entre 0 et 10 (10 pour la plus grosse peur du monde et 0 pour la plus petite), tu dirais que tu es à combien ? »
« T'es pas beau quand tu pleures. »	« On dirait que tu as eu une grosse peur / un gros chagrin. C'est vrai que cela peut être effrayant / que cela rend triste de... »
« Vous riez trop fort, taisez-vous un peu ! »	« J'aimerais bien savoir ce qui vous met autant en joie ? »
« 18 en histoire ? N'exagère pas, tu n'as quand même pas décroché la lune. »	« Ça a l'air de te mettre en joie. / Tu as l'air hypercontent. / On dirait que tu es vraiment fière. »

Parfois, on a l'impression d'empirer les sentiments d'un enfant quand on pratique l'écoute empathique. Pourtant, c'est justement la preuve que l'écoute empathique aide l'enfant : ses défenses s'effondrent et les larmes auparavant contenues peuvent couler. Il s'autorise à laisser sortir ce qu'il a sur le cœur dans la sécurité de savoir que ses parents sont là pour lui. De même, ce n'est pas parce que nous mettons les bons mots sur ses émotions qu'il va être réconforté et se calmer au moment où nous estimons que, ça y est, c'est bon, il devrait arrêter, ça suffit au bout d'un moment et que ce n'est pas si terrible que ça.
Un piège est de confondre l'écoute empathique avec un stop colère ou un stop larmes. Il ne s'agit pas de transformer les émotions douloureuses en calme ou en joie, mais simplement de rejoindre l'enfant là où il est pour qu'il se sente aimé avec toutes les émotions qu'il éprouve. Par ailleurs, les enfants ont le droit à leur jardin secret. L'écoute empathique, ce n'est pas leur tirer les vers du nez.

LES SOLUTIONS ET LA REDIRECTION DES COMPORTEMENTS DOIVENT INTERVENIR APRÈS LA CONNEXION ÉMOTIONNELLE

C'est seulement une fois que les enfants se sont sentis réellement entendus et compris qu'il est possible de les **accompagner dans un recadrage ou une éventuelle recherche de solutions.**

SE CONNECTER NE VEUT PAS POUR AUTANT DIRE TOUT LAISSER PASSER

Après une écoute empathique, l'enfant est en état de recevoir ce que vit l'autre. Nous pouvons alors lui faire part de ce qui se passe en nous/chez son frère/sa sœur/son ami (selon les circonstances).

« On dirait que ta sœur a aussi envie de faire de la balançoire » est une observation qui ouvre la voie à l'empathie et à des solutions. « Tu dois partager » est un ordre qui coupe la communication. D'ailleurs, la plupart des enfants finissent par prêter et partager de bon cœur quand ils n'y sont pas forcés, quand ils se sentent en confiance et respectés ou quand on leur pose la question de manière calme : « Serais-tu d'accord pour prêter à J. / ton frère / ta sœur ? » Si l'enfant répond non, il en a le droit. La plupart du temps, le prêt finira par se faire une fois les adultes éloignés ou de manière naturelle dans le cours du jeu entre enfants.

L'adulte peut également accompagner le décodage des émotions de la personne en interaction : « Regarde son visage, qu'est-ce que tu vois ? À ton avis, qu'est-ce qu'elle ressent ? Est-ce que tu penses que c'est encore un jeu pour elle ? Dans notre famille, on prend soin les uns des autres. Comment peux-tu prendre soin de lui/elle là, maintenant ? »

Cette étape de recherches de solutions et de recadrage peut prendre plusieurs formes. On peut faire **un bref rappel de la règle,** où le ton et la posture feront toute la différence sur la coopération de l'enfant : un rappel bienveillant ou un ordre hurlé comme à un chien n'ont pas la même efficacité. Le parent peut aussi exposer **les émotions et les besoins de l'autre** (« Comment te sentirais-tu à sa place ? Que pense-t-il à ton avis ? De quoi semble-t-il avoir besoin ? ») ou recourir à **une explication logique, à une réflexion** (« Qu'est-ce que tu dois faire quand… ? Est-ce que tu te rappelles la règle pour utiliser… ? Comment faire pour… ? ») ou à **des idées à évaluer pour résoudre le problème** : par exemple : symboliser l'attente de son tour pour faire de la balançoire avec un minuteur, une chanson, un sablier… On peut également **mettre en place un plan dans**

les prochains jours en fonction des idées retenues et envisager **une réparation non imposée,** qui vient du cœur (voir p. 168). Quand un enfant adopte un comportement inacceptable (comme taper, casser des objets, insulter...), ce comportement destructeur a besoin d'être stoppé avant la connexion émotionnelle et bien avant la recherche de solutions. C'est le principe de la force protectrice expliquée p. 63.

DES EXEMPLES DE REDIRECTION DU COMPORTEMENT

Une fois l'émotion accueillie et validée, il est possible de passer au **recadrage** et d'indiquer à l'enfant comment nous aimerions qu'il nous dise les choses. Par exemple, lorsqu'un jeu dégénère ou qu'une règle est oubliée, **l'adulte peut décrire ce qu'il voit**, puis, selon l'âge des enfants et les circonstances, questionner l'enfant sur ce qui est attendu : « Où est-on ? Oui, c'est ça, à la bibliothèque. Te rappelles-tu quelle est la règle ici ? »

Puis on peut **rappeler nos attentes en matière de communication :** « Je n'aime pas quand on me parle comme ça et ça ne me donne pas du tout, mais alors pas du tout, envie de faire ce que tu me demandes » ; « À ton avis, quand tu me parles comme ça, est-ce que j'ai plus envie d'être gentil avec toi ou de partir ? » ; « Je suis mal à l'aise quand je t'entends prononcer ces paroles. C'est important pour moi de traiter tout le monde avec respect. Je sais que tu en es capable » ; « Je vois bien que tu n'as pas envie, mais je préférerais que tu me dises quelque chose comme "je veux encore jouer 5 minutes" plutôt que tu me dises "ça me gave !" »

Le parent peut ensuite **rediriger le comportement et proposer une alternative** (« Quand je te vois monter de cette chaise, j'ai trop peur ! Elle est bancale et elle est faite pour s'asseoir. Je te demande de descendre. Si tu veux escalader, tu peux sortir grimper dans l'arbre »), **expliquer** en étant conscient qu'expliquer n'est pas synonyme d'obéissance, mais informe des raisons pour lesquelles un adulte limite la liberté d'un enfant : « Je vois bien que tu n'aimes pas la sensation grasse de la crème solaire / que tu veux aller te baigner tout de suite / que la crème te gêne, car le sable colle. La règle, c'est : pas de plage sans crème. Je te mets de la crème parce que je tiens à ta santé. »

Enfin, on peut **agir.** Par exemple, face à un enfant qui veut aller à la fête foraine : « La dernière fois que nous y sommes allés, j'étais vraiment en colère et je suis découragé à l'idée d'y retourner. Au moment de partir, j'ai dû te courir après et te porter alors que tu te débattais. Je veux que nous trouvions une solution pour que le départ se passe bien, sans quoi je ne suis pas d'accord pour y retourner. » Et face à un enfant qui ne veut pas mettre sa ceinture de sécurité : l'attacher et lui dire quelque chose comme : « Je sais que la ceinture te gêne. Dis-moi avec des mots à quel point tu détestes être attaché ! »

En général, un enfant qui s'est senti écouté et compris sera plus enclin à **coopérer** dans une relation de **confiance** et de **respect mutuel.**

Cependant, il peut arriver que nous soyons dans l'incapacité de donner de l'empathie à nos enfants, car nous avons **nous-même besoin de faire le plein d'empathie** pour pouvoir en donner.

QUAND C'EST DIFFICILE POUR LES PARENTS DE FAIRE PREUVE D'EMPATHIE

La co-éducation émotionnelle nous apprend à identifier quand nous n'avons plus assez de ressources en nous. C'est capital, parce qu'un stress élevé risque de nous faire basculer dans la violence – sur les enfants via des mots ou des gestes maltraitants, mais aussi sur soi via du dénigrement, des reproches ou encore de la culpabilité exacerbée. Quand notre réservoir affectif est plein, nous sommes en capacité d'agir à partir de nos valeurs, de nos aspirations, et la bientraitance nous semble une évidence. Nous avons les moyens d'écouter l'enfant avec empathie, d'exprimer nos propres émotions et besoins sans accuser ni attaquer. Quand notre réservoir est vide, nous avons moins les moyens de rejoindre nos enfants dans ce qu'ils vivent. La réaction de stress n'est pas là pour nous rendre malades, elle nous sert à changer, et les émotions désagréables nous disent que cela ne peut plus continuer comme cela.

SI L'ON N'A PLUS DE RESSOURCES DISPONIBLES EN SOI

Tout ce qui contribue à la sécrétion d'ocytocine, hormone du bien-être, contribue à la réduction du stress, comme les contacts physiques avec consentement (massage, câlins, contact avec un animal, caresse sur une matière douce, auto-massage…), les exercices de retour au corps et à la respiration consciente (yoga, cohérence cardiaque…), un soutien social de qualité avec des personnes bienveillantes ou un retrait de la situation stressante (une démission ou une rupture conjugale par exemple). Si le symptôme perdure, c'est que la cause véritable n'a pas été traitée. Dans une perspective globale, remplir son seau n'est pas juste prendre soin de soi en mangeant du chocolat, mais c'est poser des choix conscients qui participent à la construction d'une vie dont on n'a pas besoin de s'évader.

RECRÉER LE « VILLAGE »

Il est utile de réfléchir à des ressources pour combler nos propres besoins d'empathie et d'écoute. Cela peut prendre diverses formes pour recréer le fameux « village » dont nous manquons tant. Ce village peut prendre différentes formes :

- des membres de la famille ;
- des amis ;
- des groupes virtuels de soutien/un groupe de parole ;
- des lieux ressources comme les cafés poussettes ;
- des professionnels spécialisés en soutien à la parentalité ;
- des ateliers de communication (du type Communication NonViolente® ou discipline positive, ateliers Gordon ou Faber et Mazlish, ateliers de parentalité créative proposés par le réseau de Catherine Dumonteil-Kremer...) ;
- des collègues de travail ;
- une aide physique concrète : de la famille qui vient s'occuper des enfants un week-end, une baby-sitter qui garde les enfants une soirée, le ou la conjoint(e) qui passe l'après-midi seul(e) avec les enfants, un ami qui vient faire le ménage ou d'autres parents pour s'occuper des enfants ensemble... ;
- un habitat partagé ou un village participatif ;
- une crèche/une école parentale.

UN CHEMIN DE RECONNEXION À SOI

L'écoute empathique risque de nous mettre en contact avec nos propres émotions, de réveiller des manques ou des détresses de notre passé. Quand les émotions des enfants nous exaspèrent ou réveillent de la violence en nous (plutôt que la compassion), plusieurs hypothèses sont possibles :

- nous sommes épuisés (peut-être même à la limite d'un burn-out) ;
- nos besoins sont en compétition avec ceux des enfants ;
- l'émotion de l'enfant n'en est pas une : c'est une émotion secondaire, qui dissimule la vraie émotion et s'exprime de manière disproportionnée (comme expliqué p. 19) ;
- c'est une émotion que nous ne nous permettons pas (et qu'on ne nous a pas permise d'exprimer dans notre enfance) ;
- cela nous rappelle des souvenirs douloureux de notre propre enfance que nous ne voulons pas revivre.

C'est en cela que la co-éducation émotionnelle est un chemin de reconnexion à soi et un processus qui prend beaucoup de temps. Pour pratiquer une réelle écoute empathique des enfants, nous n'avons pas d'autre choix que d'apprendre l'auto-empathie et de guérir notre propre enfance. C'est l'enjeu des deux prochains chapitres.

CHAPITRE 5

CULTIVER L'AMOUR DE SOI ET L'AUTO-EMPATHIE QUAND ON N'A PLUS LES MOYENS D'ÉCOUTER

Apprendre à faire preuve d'auto-empathie s'inscrit dans un processus de rééducation, d'apprentissage d'une nouvelle langue : celle de nos émotions, de nos besoins, de nos valeurs et de nos motivations personnelles. La pratique est donc essentielle.

L'AUTO-EMPATHIE, UN PROCESSUS QUI PEUT S'APPRENDRE À L'ÂGE ADULTE

Quand nous identifions des pensées du type exposé ci-dessous, **il est temps de nous donner un temps d'auto-empathie** pour clarifier les émotions et besoins non satisfaits qui en sont à l'origine :

- **jugements et étiquettes :** « Il est égoïste » ; « Elle est infernale » ; « Ils sont paresseux »... ;
- **référence au passé et au futur :** « C'est toujours comme ça » ; « Qu'est-ce qu'il va encore faire ? » ; « Mais c'est pas possible, il ne comprendra donc jamais » ; « Et voilà que ça recommence » ;
- **personnalisation :** « Il me fait des colères » ; Elle cherche à me rendre folle » ; « Comment a-t-il pu me faire ça ? » ; « Il me manipule » ; « Elle va toutes me les faire » ;
- **généralisations excessives :** « Elle fait toujours ça » ; « Il ne fait jamais ce qu'on lui demande » ; « Décidément, il les fait toutes ! » ; « Rien ne va jamais avec elle » ; « Il fait encore son bébé. »

Cette petite voix rigide nous éloigne de la connexion émotionnelle et de l'écoute empathique dont les enfants et nous-mêmes avons besoin. Se donner les moyens de s'écouter soi-même passe par un arrêt physique, un vrai temps de pause qui ouvre la porte à l'introspection. Cette pause nous donne le temps et l'espace pour nous occuper de nos parties vulnérables avant de communiquer à l'extérieur. L'auto-empathie passe par le mot « oui », se dire oui à soi-même : oui à ma colère, à ma vulnérabilité, à ma fatigue, à mon ras-le-bol, à ma vérité nue et à mes erreurs.

ÉCOUTER NOS ÉMOTIONS À PARTIR DES 5 DIMENSIONS DES ÉMOTIONS

Faire preuve d'auto-empathie, c'est écouter ses propres émotions à partir des 5 dimensions vues p. 16 et les lier à des besoins non satisfaits, comme des **sensations corporelles :** « Quand mon enfant pleure et se roule par terre, parce qu'il veut retourner au parc chercher son galet oublié, qu'est-ce que ça me fait ? Y a-t-il des contractions et des tensions à l'intérieur de moi ? Où est-ce que ça me touche précisément dans mon corps ? Comment les décrire (avec des images, des mots, des couleurs…) ? » On peut aussi relier nos émotions à des **pensées** (« Qu'est-ce que je me raconte ? À quoi je pense ? »), à leur nature (« Comment je me sens ? Quelles émotions émergent en moi ? ») et à leur **intensité** : « Sur une échelle de 1 à 10, où j'en suis ? »

Enfin, on peut les lier à nos **tendances à l'action** (« Qu'est-ce que j'ai envie de faire ? »), à nos **besoins insatisfaits** (« Sur quels besoins ces émotions attirent-elles mon attention ? Si je remplissais ces besoins, qu'est-ce qui se passerait pour moi, qu'est-ce que cela me permettrait de vivre ? Quelles sont les valeurs importantes pour moi en jeu ? Comment rejoindre ces valeurs ? ») et à la nécessité de trouver **des solutions** : « Ai-je plusieurs alternatives pour répondre à mon/mes besoins ? Quelle solution je

décide d'appliquer ? » **Les réponses** à ces questions peuvent être diverses et variées. Par exemple, on peut ressentir de l'agacement à cause d'une question d'impératifs horaires, ou alors de la frustration parce que cette demande vient gâcher une journée agréable sans heurt jusque-là, ou encore de la colère en lien avec un besoin de reconnaissance des efforts faits pour sortir au parc alors qu'on n'en avait pas envie.

Ensuite, comme on accorderait de l'empathie à un enfant ou à un proche, on peut **accueillir ces ressentis sans jugement** : « Oui, c'est vrai, je suis épuisée, c'est dur, j'aurais tellement envie de rentrer tranquillement sans avoir à supporter une énième crise… »

UNE QUESTION D'ÉNERGIE

Le simple fait de transformer les pensées négatives en ressentis et en besoins change l'énergie. Par exemple, se dire « Je suis un mauvais parent ! » est décourageant. Transformer ce jugement en **aspiration** redonne de la puissance : « Je suis inquiet car j'ai besoin de croire en moi et en ma capacité à être un parent bientraitant. » Les actions posées et les demandes formulées à partir de cette énergie auront une tout autre teinte.

Parfois, nous pouvons avoir l'impression que tout ceci demande justement une énergie monstrueuse et qu'il suffit de dire non et d'arrêter de tergiverser : on prend l'enfant hurlant sous le bras et on part du parc, point barre. Toutefois, l'expérience m'a montré qu'arriver à **pratiquer l'écoute empathique permet de gagner du temps ultérieurement**, parce que l'émotion non écoutée risque de ressortir plus tard sous forme de crise ou d'opposition chez l'enfant. Par ailleurs, arriver à désamorcer un conflit en misant sur l'empathie est beaucoup moins stressant pour nous, que de devoir porter un enfant qui se débat et hurle par exemple. Comme

nous devenons de plus en plus compétents avec la pratique, nous pouvons nous y essayer de temps en temps, jusqu'à ce que cela devienne notre mode de communication habituel. Perdre du temps, c'est bien souvent en gagner !

L'AMOUR DE SOI, C'EST FAIRE PREUVE DE DOUCEUR ENVERS SOI-MÊME

Faire preuve de douceur envers soi-même permet d'améliorer significativement le bien-être et remplit le réservoir affectif. La co-éducation émotionnelle est aussi un travail sur soi : on s'aime vraiment quand on se connaît intimement, on accepte toutes ses parts vulnérables et on est capable de compassion envers soi-même. On comprend alors réellement ce que veut dire le mot amour, on devient capable d'amour compassionnel. Aimer et maltraiter sont définitivement incompatibles, donc y compris envers soi-même.

Trois exercices pour faire preuve de plus de douceur envers soi-même

L'ami bienveillant

• Noter une chose pour laquelle nous nous sentons mal ou honteux ou pour laquelle nous nous jugeons négativement.

• Nous mettre dans la peau d'un ami compassionnel et écrire quelques mots de douceur, de gentillesse, de réconfort envers nous-mêmes de la part de cet ami.

• Ressentir le bien-être apporté par ces mots (expansion et soulagement dans le corps, émotion positive ressentie), puis se rappeler que nous pouvons être un bon ami pour nous-même.

La pleine conscience pour ne pas monter dans le train des ruminations

La métaphore du train peut être utile pour comprendre le mécanisme des ruminations mentales. Nous sautons dans un **train d'associations de pensées, sans être conscient que nous avons embarqué et sans connaître la destination** finale. Plus loin sur le trajet, nous nous réveillons et constatons que nous avons été emportés par nos idées.

Nous pouvons prendre conscience de nos pensées immédiates sans nous laisser entraîner, un peu comme si nous regardions le train passer sans monter dedans. Nous regardons simplement passer le wagon de nos préoccupations. La pratique de la **pleine conscience** peut être efficace pour se donner le choix avant d'embarquer dans le train des ruminations mentales : soit suivre les anciens modes de pensée (autocritique exagération, accusation des autres…), soit reconnaître la présence des pensées et les observer, les reconnaître, les valider (« ah oui, c'est vrai que je pense ceci »), puis les laisser passer.

Nous pouvons choisir de nous concentrer sur la respiration pour faciliter cet exercice : sentir l'air frais entrer par les narines et venir gonfler le ventre, sentir le ventre se dégonfler et l'air ressortir plus chaud par les narines, puis recommencer.

À un moment ou à un autre (et même très rapidement au début de cette pratique), nous remarquerons que nous ne sommes plus « avec » la respiration, mais que nous avons suivi une pensée… nous sommes montés dans le wagon. Nous le remarquerons, puis nous reviendrons à la respiration.

La cohérence cardiaque pour réduire le niveau de stress

La cohérence cardiaque est un état physiologique bienfaiteur qu'on peut atteindre en suivant une règle simple de respiration. Six cycles de respiration par minute pendant 5 minutes (idéalement trois fois par jour). On peut effectuer une première séance au lever, une deuxième séance quatre heures plus tard, une troisième séance en milieu ou fin d'après-midi – et une quatrième séance optionnelle avant le dîner ou 1 heure avant le coucher. Il existe de nombreuses vidéos sur Internet ou des applications pour smartphone qui permettent de pratiquer la cohérence cardiaque en autonomie.

La petite voix critique est celle qui s'élève en nous pour nous traiter avec dureté, celle qui nous accable au lieu de montrer de la compréhension, qui nous démolit au lieu de nous soutenir, qui nous condamne au lieu de nous encourager et qui pointe ce qu'il faudrait changer plutôt que ce qui est bien. Les exercices ci-dessus permettent de la maîtriser, mais nous pouvons également apprendre à l'apprivoiser en décodant ses vrais messages.

NOTRE PETITE VOIX CRITIQUE INTERNE : DÉCODER SES VRAIS MESSAGES

Le plus souvent, les critiques de notre petite voix intérieure sont fondées sur la peur : de l'échec, de la solitude, que nos enfants soient malheureux, du regard des autres… Or, au lieu de partager ses craintes dans un langage authentique et personnel, cette petite voix s'en prend à nous.

« Tu es nul(le) et ne seras jamais bon à rien » signifie probablement : « Je crains que tu ne trouves pas les moyens pour t'en sortir, j'ai peur pour ta future sécurité financière. » « C'est bien fait pour toi, je te l'avais dit » veut sûrement dire : « Je redoutais ce qui est arrivé, j'ai à cœur de prendre soin de toi et souhaite t'alerter sur les stratégies efficaces pour que tu prennes bien soin de toi par toi-même. »

APPRIVOISER NOTRE CRITIQUE INTERNE

Il est possible de s'entraîner à décoder les messages critiques de la petite voix interne critique et d'y apporter un message empathique.

Des propositions pour recadrer mon esprit critique interne

J'arrête de confondre ce que je suis et ce que je fais : une action (« j'ai échoué ») n'est pas une identité (« je suis nul »).
Je ne dis plus « Je n'aurais jamais dû faire ainsi » et je lui préfère « La prochaine fois, je ferai autrement » pour activer le pouvoir du « bientôt ».

Dès que je réussis dans une entreprise aussi minime soit-elle, je m'en félicite.

Je regarde l'enfant que j'ai été et je lui envoie de l'amour, je m'adresse à mon enfant intérieur pour le consoler et je suis un parent aimant pour lui, toujours présent et offrant de l'empathie pour ses blessures et ses émotions difficiles.

Je me donne des droits : j'ai le droit de pleurer et d'être fatigué ; j'ai le droit d'en avoir marre, d'aller à mon rythme et de ralentir ; j'ai le droit de m'aimer tel que je suis.

Ainsi, la co-éducation émotionnelle donne corps à la phrase suivante : « Élevons des enfants qui n'auront pas à se remettre de leur passé. » (Pamela Leo.)

UN TRAVAIL PERSONNEL POUR COMPRENDRE CE QUI NOUS ANIME PROFONDÉMENT

Ce travail de chemin vers soi est important pour nous éviter de rechercher un symbole de prestige et de la reconnaissance en « produisant » de « bons enfants », c'est-à-dire sages, obéissants, avec de bonnes notes à l'école, pas trop bruyants mais autonomes précocement, qui savent jouer tout seuls le plus vite possible et ne réclament plus les bras de Papa ou ne restent pas dans les jupons de Maman.

En effet, nous pouvons être amenés à vouloir des enfants sages et calmes à cause d'une faible estime de nous-mêmes qui nous pousse à la dépendance au regard d'autrui, mais aussi à une vulnérabilité aux conseils extérieurs, même quand ils vont à l'encontre de nos instincts. La co-éducation émotionnelle nous apprend à adopter une attitude personnelle en lien avec des émotions et des aspirations profondes et une pensée souple, dans un chemin de connaissance de soi et de la nature humaine.

De plus, nous pouvons envisager la différence que nos enfants affichent par rapport à nos croyances et à nos valeurs comme une opportunité de mieux les comprendre et de renforcer la relation. Nous avons vu dans le deuxième chapitre que nous sommes tous animés de besoins qui peuvent entrer en conflit et même faire émerger des émotions contradictoires en nous. En tant que parents, c'est souvent le cas. **Nous sommes ainsi tiraillés entre le besoin d'assurer la sécurité et la santé de nos enfants et celui de leur laisser la liberté d'expérimenter**. C'est cette tension qui peut nous pousser vers la répression et le contrôle. À partir du moment où nous acceptons ces besoins contradictoires, nous pouvons agir avec souplesse à partir d'eux. Une fois cette clarification interne opérée, les pensées décodées en émotions et en besoins

et cette vulnérabilité accueillie, il devient possible de partager nos ressentis et nos besoins d'adulte dans un langage authentique et personnel, en s'adaptant au contexte et à l'âge de l'enfant. Ainsi, la co-éducation émotionnelle est exigeante et nécessite que nous puissions donner le meilleur de nous-mêmes. Si nous sommes stressés, fatigués ou seuls, si nous manquons de soutien de la part de notre entourage (et notamment d'une répartition équitable des tâches domestiques et de la charge mentale au sein du foyer), il nous sera difficile de devenir les parents que nous souhaitons être. Nous ne pouvons réellement offrir de l'empathie que dans la mesure où **nous recevons nous-mêmes de l'empathie (soit en auto-empathie, soit de l'empathie de l'extérieur)**. Comment faire quand on n'en peut plus et qu'on n'arrive pas à se donner de l'auto-empathie ?

LES 3 ENNEMIS DES PARENTS : FATIGUE, ISOLEMENT ET STRESS. QUE FAIRE QUAND ON N'EN PEUT PLUS ?

La fatigue, l'isolement et le stress élevé sont des ennemis redoutables des parents, souvent en lien avec leur mémoire traumatique et le contexte culturel. Il existe des solutions parmi lesquelles piocher selon les possibilités et les préférences de chacun pour y faire face.

LE BESOIN DE RECONNAISSANCE DE NOS COMPÉTENCES PARENTALES

Nous pouvons commencer par accueillir **ce besoin de reconnaissance** qui nous anime tous en tant que parents : nous avons besoin que quelqu'un reconnaisse à quel point nous faisons des efforts, nous essayons très dur d'être des bons parents et nous luttons contre nos automatismes et nos démons. Les enfants ne peuvent pas nous donner cette reconnaissance et l'entourage

n'a pas toujours conscience que ce besoin de reconnaissance n'est pas comblé. En revanche, nous pouvons apprendre à faire preuve **d'auto-reconnaissance**, car personne d'autre que nous n'a conscience de tout ce que nous avons réalisé au cours de la journée. Cette auto-reconnaissance peut porter sur la moindre chose et apporte en partie la gratification dont nous avons besoin. Nous pouvons nous dire : « Je peux être fière de moi aujourd'hui parce que j'ai fait ça, j'ai réussi à ne pas faire ci, j'ai trouvé une solution à tel problème. »

PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi n'a pas forcément besoin d'être chronophage ou de passer par la garde des enfants par quelqu'un d'autre, avec les problèmes d'organisation et de finance que cela peut entraîner. Voici quelques idées pour y parvenir :

- **En marchant, se dire** « Je marche, je fais un pas » et éprouver les effets sur les pieds du contact avec le sol : « Est-ce froid ? Est-ce que mes orteils se touchent ? Mes pieds collent-ils au sol ? »
- **En faisant la queue à la banque ou ailleurs, prêter attention à toutes les sensations du corps.** Si le besoin s'en fait ressentir, détendre certains muscles tendus, corriger la posture, s'étirer, bailler, sautiller ou se faire un auto-massage du visage. Nous pouvons même peut-être en profiter pour sourire.
- **Faire preuve de gratitude au quotidien :** dire merci pour des petites choses anodines qui, mises bout à bout, forment le bonheur.
- **Assouvir le besoin de beauté** en s'émerveillant et en s'entourant de belles choses simples.
- **Rire :** yoga du rire, lire des blagues, regarder des sketchs d'humoristes ou des films drôles.

LA VISUALISATION DU NIVEAU D'ÉNERGIE

Afin de nous souvenir de l'importance de prendre soin de nous, nous pourrions prendre **l'habitude mentale de vérifier notre niveau d'énergie** tout au long de la journée. Cela peut se faire sous la forme d'une visualisation d'un thermomètre de couleur : vert, le niveau d'énergie est bon ; orange, il peut être nécessaire de faire une petite pause (comme les « micro-vacances » p. 75) ; rouge, une vraie pause s'impose et un recours à une aide peut être nécessaire.

Voici 3 astuces pour le quotidien :

1. **lâcher prise** sur certaines choses comme le ménage ou le repassage ;

2. **se doter d'une organisation efficace** du type FlyLady® ou faire appel à un technicien de l'intervention sociale et familiale (TISF) ;

3. **désencombrer l'intérieur** pour passer moins de temps à ranger et à nettoyer.

Il est par ailleurs essentiel de bien dormir. Il peut être tentant de traîner avant d'aller se coucher le soir une fois les enfants bordés pour avoir du temps de calme pour soi ou de divertissement. Cela peut valoir le coup de se demander quel est le besoin prioritaire (le sommeil ou le divertissement ?) ou bien comment satisfaire le besoin de divertissement avec une stratégie différente qui n'empiète pas sur la quantité de sommeil.

LE SUJET QUI FÂCHE : LA RÉPARTITION DES TÂCHES AU SEIN DU FOYER

Attention toutefois, les difficultés à être parent, et en particulier à être mère, vont bien au-delà des questions de bien-être et d'organisation du quotidien. On ne peut pas faire l'économie sur ce sujet de la fameuse charge mentale, du travail émotionnel et de la répartition genrée des tâches ménagères.

Les habitudes culturelles sont têtues et les hommes ont parfois une vision limitée de ce qu'englobe réellement la maternité. Cela explique les inégalités salariales en faveur des hommes qui conduisent les mères à s'arrêter plus facilement de travailler ou à travailler à temps partiel, puisque c'est le plus petit salaire du foyer ; du fait des faibles incitations sociétales pour permettre l'arrêt longue durée des pères dans le cadre de congés parentaux. Par ailleurs, quand les mères travaillent, elles subissent **la double peine** : elles portent à la fois les soucis liés à leur vie professionnelle et ceux liés à la vie de famille. Les chiffres récents sont accablants : en moyenne, les femmes consacrent trois heures trente par jour aux tâches domestiques, contre deux heures pour les hommes[1]. Cette double peine est amplifiée par l'absence de reconnaissance de la charge mentale des femmes et de leur travail domestique. Violaine Guéritault[2], qui a mis en avant le burn-out maternel en France, estime que ce phénomène est un problème qui trouve ses racines non pas dans les femmes, mais dans leur **environnement social.**

Nous avons tellement à gagner à nous connecter à ce qui provoque de l'expansion dans notre corps au-delà des « il faut » / « ça a toujours été comme ça », à ce qui permet un profond alignement entre nos valeurs et nos actes. Nous tombons malades seulement si nous n'utilisons pas les messages que nous envoie la réaction de stress.

[1] *www.inegalites.fr/L-inegale-repartition-des-taches-domestiques-entre-les-femmes-et-les-hommes – données du 29 avril 2016.*

[2] *La fatigue émotionnelle et physique des mères : Le burn-out maternel,* de Violaine Guéritault, Éditions Odile Jacob, 2008.

Peut-être que s'aimer réellement soi-même et prendre au sérieux ses besoins passera par une thérapie de couple ou un divorce, une démission et une reconversion, un déménagement, un engagement associatif ou politique, la décision d'accoucher à domicile pour le prochain enfant, ou encore le fait de couper les ponts avec certains membres de la famille parce qu'il n'existe aucun devoir de gratitude[3] envers des personnes maltraitantes (y compris les parents). La co-éducation émotionnelle va bien au-delà de la parentalité. C'est comme si on tirait un fil et que tout venait avec : l'école, le travail, le couple, les choix de consommation, l'engagement militant...

La co-éducation émotionnelle est un **puissant moteur de changement**. Elle remet en question des principes que nous pouvions tenir pour acquis : non, les enfants ne vont pas nous « bouffer » si on les prend dans les bras et si on écoute leurs émotions. Oui, nous avons le droit de détester être parent. Le fait de ressentir de la colère, de la tristesse ou de la peur n'est pas une faiblesse, c'est être en vie ! La vulnérabilité est le terreau de l'amour, de l'intimité, de la joie, de l'empathie et de la créativité.

Nous pouvons alors nous demander d'où nous viennent ces phénomènes de rejet des émotions et de méfiance envers la vulnérabilité, qui mènent si souvent au mal-être (allant jusqu'à la dépression) ou à la violence – y compris envers nos enfants qui sont pourtant les personnes que nous sommes supposés aimer le plus au monde. C'est l'enjeu du prochain chapitre qui vise à comprendre le mécanisme de mémoire traumatique et ses impacts dans la vie personnelle, familiale et sociale.

[3] *Notre corps ne ment jamais,* d'Alice Miller, Éditions Flammarion, 2014.

CHAPITRE 6

IMPOSSIBLE (OU PRESQUE) D'ADOPTER UNE ÉDUCATION BIENTRAITANTE ET ÉMOTIONNELLEMENT ALPHABÉTISÉE SANS TRAVAIL SUR L'HISTOIRE PERSONNELLE

Co-éducation émotionnelle et bientraitance vont de pair. Mais la bientraitance ne s'oppose pas seulement à la maltraitance au sens du langage commun. Elle englobe également les violences éducatives dites « ordinaires ». La différence entre les violences éducatives ordinaires (VEO) et la maltraitance n'est pas une différence de nature, mais de degré et de tolérance sociale. Il y a « ordinaires » dans VEO, car ces violences sont fréquentes et même banalisées dans notre société. Par exemple, en France, une « petite » tape sur la main est tolérée socialement. Il y a encore quelques décennies, ce qui est aujourd'hui considéré comme de la maltraitance (comme frapper avec une ceinture) était des violences éducatives ordinaires. On comprend alors que nos grands-parents, nos parents et nous-mêmes avons été victimes de violence éducative. En conséquence, nous sommes presque tous traumatisés, même s'il nous est difficile de l'admettre.

COMPRENDRE LA MÉMOIRE TRAUMATIQUE

Les violences éducatives, y compris dites « ordinaires », provoquent des traumatismes. Leur définition englobe **les violences physiques** (fessée, gifle, oreille tirée, tape sur la main, pincement, cheveux tirés, laisser un bébé pleurer, mordre l'enfant pour lui « rendre » sa morsure…), **les violences verbales** (cri, hurlement…), **les violences**

psychologiques (punition, chantage, menace, ultimatum, moquerie, dénigrement, humiliation, culpabilisation, retrait d'amour, menace d'abandon, isolement forcé, obligation à finir l'assiette…), **les négligences et les privations** (privation de nourriture, de soins, d'affection, absence de communication, négation des émotions…) et **l'amour conditionnel** : « Je te manifeste de l'amour seulement quand tu fais ce que je veux, même si tu dois te renier pour ça. »

LA MISE EN PLACE DE LA MÉMOIRE TRAUMATIQUE

Muriel Salmona, psychiatre et présidente de l'association Mémoire Traumatique et Victimologie, est une spécialiste française de la mémoire traumatique. Elle explique[1] qu'en situation de danger, tous les êtres humains ont un système d'alarme archaïque dans le cerveau. L'amygdale, centre des émotions dans le cerveau, sécrète de l'adrénaline et du cortisol (hormones du stress) pour donner de l'énergie à l'organisme et le préparer à affronter le danger (fuite ou attaque si la fuite est impossible). Comme les taux d'adrénaline et de cortisol montent en flèche dans l'organisme pour le préparer à la fuite ou à l'attaque, la tension, le rythme cardiaque et la respiration s'accélèrent. Ce n'est que dans un deuxième temps que la partie supérieure « pensante » du cerveau (le cortex préfrontal) est activée pour éteindre l'amygdale en parallèle avec l'hippocampe. L'hippocampe est le centre de mémorisation des événements pour leur attribuer une valeur et permettre une analyse plus fine dans le futur. L'activation du cortex préfrontal et de l'hippocampe sert à contrôler la réponse émotionnelle de l'amygdale : comprendre ce qui se passe et trouver des solutions adaptées.

On peut résumer **le système normal d'alarme émotionnel** face au danger ainsi : dans un premier temps, l'amygdale prépare à la fuite ou, si c'est impossible, à l'attaque via la sécrétion d'hormones de stress qui donnent de l'énergie ; dans un deuxième temps, l'amygdale est

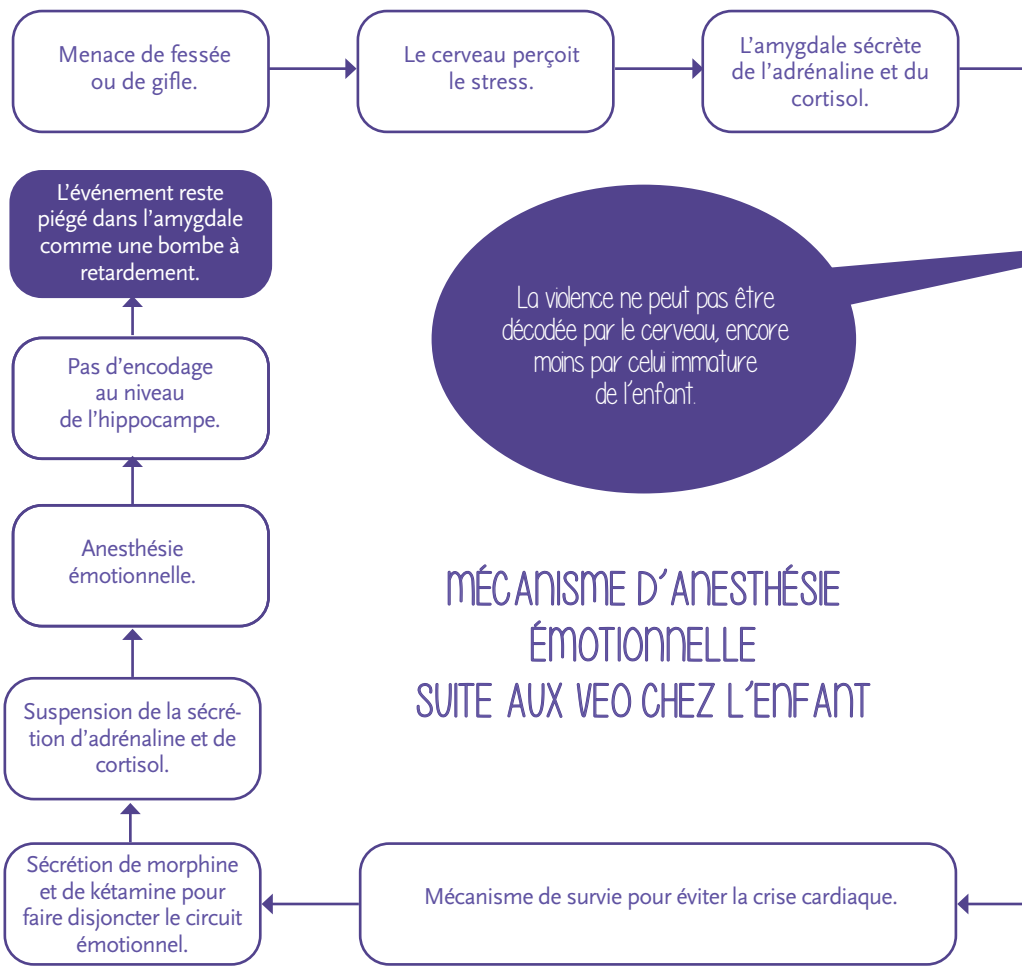
[1] Dr Muriel Salmona, conférence « La mémoire traumatique, comment la reconnaître », colloque du 18/11/2016 GAMS-INTACT.

contrôlée par le cerveau supérieur ; enfin, dans un troisième temps, le souvenir est enregistré dans la mémoire consciente via l'hippocampe, ce qui permet par exemple d'associer le bruit du tonnerre à l'orage et non pas de sentir sa vie menacée à chaque orage à cause d'un bruit inconnu.

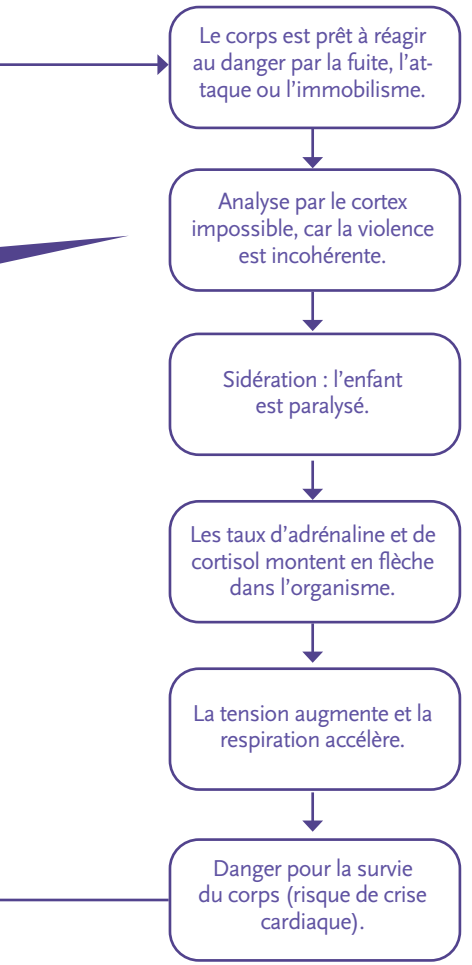
En situation de violence, ce système normal dysfonctionne. Face à une violence inconcevable et hors norme (dont les violences éducatives, y compris la fessée ou les cris, puisque la rupture du lien d'attachement envoie un signal de danger de mort au cerveau), l'organisme déclenche un système d'alarme total. L'amygdale s'allume et sécrète des hormones de stress, mais la partie supérieure du cerveau et l'hippocampe ne suivent pas (les deuxième et troisième temps du processus normal sont inhibés) : c'est la **sidération traumatique** et la victime est paralysée.

Cette sidération est à l'origine de toute une **cascade de mécanismes psychotraumatiques**. Comme l'amygdale ne reçoit ni réponse ni contrôle de la part du cerveau supérieur, elle ne s'éteint pas et continue à sécréter des hormones de stress. Les taux d'hormones de stress finissent par être si élevés dans l'organisme qu'elles représentent un danger pour la survie – on peut faire un arrêt cardiaque lié au stress. Le seul moyen qu'a le cerveau d'éviter la crise cardiaque est d'isoler l'amygdale : celle-ci reste allumée, mais son isolement fait cesser la sécrétion des hormones de stress. Cet isolement de l'amygdale génère de la dissociation. La personne éprouve une quasi-indifférence à ce qui arrive, un sentiment d'irréalité lié à l'anesthésie émotionnelle. Enfin, la dissociation traumatique va durer tant que le danger perdure, donc l'amygdale reste allumée tant qu'il y a contact avec la personne à l'origine des violences – cela peut être quotidien dans le cas de la violence éducative. Cela signifie que, tant que l'amygdale reste allumée, le corps continue à l'isoler pour éviter la surproduction mortelle d'hormones de stress. En cas de violence, les événements

vécus restent bloqués au niveau de l'amygdale et ne sont pas intégrés par l'hippocampe pour devenir de la mémoire autobiographique consciente. **Les événements bloqués dans l'amygdale sont à l'origine de la mémoire traumatique.** Comme l'amygdale est devenue hypersensible, elle s'allume au moindre lien qui rappelle les violences (bruits, sensations...). La victime revit alors la situation avec la même intensité et la même détresse. En temps normal, par exemple pour une fracture, on se souvient que cela a été douloureux, mais on ne ressent pas la douleur quand on y repense – parce que l'hippocampe a fait son travail de mémoire autobiographique consciente. Avec la mémoire traumatique, la personne ressent la douleur comme si elle était présente, avec une sensation de mort imminente.


Menace de fessée ou de gifle.
Le cerveau perçoit le stress.
L'amygdale sécrète de l'adrénaline et du cortisol.
L'événement reste piégé dans l'amygdale comme une bombe à retardement.
Pas d'encodage au niveau de l'hippocampe.
Anesthésie émotionnelle.
Suspension de la sécrétion d'adrénaline et de cortisol.
Sécrétion de morphine et de kétamine pour faire disjoncter le circuit émotionnel.
Mécanisme de survie pour éviter la crise cardiaque.
La violence ne peut pas être décodée par le cerveau, encore moins par celui immature de l'enfant.
MÉCANISME D'ANESTHÉSIE ÉMOTIONNELLE SUITE AUX VEO CHEZ L'ENFANT

La victime n'a pas d'autre choix que d'élaborer des stratégies pour échapper à sa mémoire traumatique à travers des conduites d'évitement. Cela passe par le fait de contrôler, de s'isoler, de consommer des produits dissociants (alcool, cigarettes, drogue, médicaments...), d'adopter des conduites dissociantes (scarifications, brûlures, passages à l'acte violents pour soulager, activité sportive à s'en faire mal...) : tout ce qui permet que cela disjoncte avant que la mémoire traumatique envahisse les victimes. Secouer son propre bébé qui pleure est une manière malheureuse pour l'adulte de ressentir la peur de l'abandon réveillée par ces pleurs. Cette terreur de l'adulte est liée à la peur de mourir qu'il a ressentie bébé, puisque ses propres parents n'ont pas répondu à ses pleurs à l'époque.


Le corps est prêt à réagir au danger par la fuite, l'attaque ou l'immobilisme.
Analyse par le cortex impossible, car la violence est incohérente.
Sidération : l'enfant est paralysé.
Les taux d'adrénaline et de cortisol montent en flèche dans l'organisme.
La tension augmente et la respiration accélère.
Danger pour la survie du corps (risque de crise cardiaque).

DÉFINITIONS :

Amygdale : centre des émotions dans le cerveau qui détecte et alerte sur les dangers

Cortisol : hormone de stress utile à faible niveau (pour le réveil ou la motivation), mais délétère à un niveau haut ou récurrent

Cortex : centre de décision et de raisonnement du cerveau

Hippocampe : centre de la mémoire et des apprentissages dans le cerveau. L'hippocampe enregistre et encode les événements dans la mémoire, comme des situations autobiographiques qui nous permettront de mieux savoir comment réagir la prochaine fois.

Kétamine : hormone anesthésique

LA MÉMOIRE TRAUMATIQUE EST À L'ORIGINE DE NOS « PÉTAGES DE PLOMBS »

Une personne soumise à sa mémoire traumatique parce qu'elle a été victime dans le passé de violences peut se montrer violente, parce que l'anesthésie émotionnelle procurée par ces violences lui est utile pour éteindre des angoisses profondes provenant de son passé. Ainsi, nos enfants sont simplement des réactivateurs. Dans le cadre de la co-éducation émotionnelle, nous pouvons toujours nous demander :

- Dans cet instant précis, qu'est-ce qui se joue pour moi ?
- Si ma rage parle à ma place, de quoi me parle-t-elle ?

Ainsi, frapper un enfant en colère permet d'éviter de ressentir la peur d'être abandonné, réveillée par cette colère – si les parents ont jadis envoyé l'enfant devenu parent au coin en cas de colère. Ou encore, un parent qui n'a jamais été pris dans les bras par ses parents quand il pleurait enfant peut avoir du mal à supporter les pleurs de son propre enfant et à le consoler. Accueillir la tristesse de l'enfant et le câliner, ce serait le voir recevoir la tendresse que l'on n'a jamais reçue dans le passé. Le parent peut avoir eu tellement de peine de n'avoir jamais reçu de câlins ni de réconfort qu'il ne veut pas réveiller la douleur de ce manque. Il va alors, par mécanisme de protection, être tenté par une double négation : nier son besoin d'ancien enfant (« Je n'ai jamais eu de câlin et j'en suis pas mort ») et nier le besoin actuel de son propre enfant (« C'est de la comédie »). Dans un autre registre, un adulte à qui les parents ont répété avec dureté « on ne répond pas à ses parents » pourra souffrir de sidération chaque fois que quelqu'un l'intimide.

BRISER LE CERCLE DE LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE

Pour autant, rappelle Muriel Salmona, **la violence reste toujours un choix, « une facilité dont l'agresseur est entièrement responsable[2] ».** Le problème est que cette violence passée sous silence (notamment les VEO) est une « usine à fabriquer de nouvelles victimes et de nouvelles violences[3]. »

LA MÉCONNAISSANCE DE LA MÉMOIRE TRAUMATIQUE ALIMENTE LE CERCLE VICIEUX DE LA VIOLENCE

On se raconte collectivement des histoires pour justifier les violences sur les enfants (par exemple : « On va en faire des enfants rois si on leur laisse tout passer » ; « Il mériterait une bonne claque » ; « Si je n'avais pas reçu de fessée dans ma jeunesse, j'aurais mal tourné » ; « J'en ai pris et j'en suis pas mort » ; « Je remercie mes parents de m'avoir bien élevé »...)

L'absence de compassion éprouvée envers les enfants (en lien avec l'anesthésie émotionnelle des adultes agresseurs), combinée à la tolérance de la société envers les VEO, fait le lit des violences sociétales, dans un cercle vicieux qui s'auto-alimente. Nous vivons dans une société qui tolère la maltraitance et est dans un déni de la réalité des violences faites aux enfants. Notre déni de sauvegarde nous empêche d'être pleinement lucides sur les maltraitances que nous avons subies, et faisons subir à nos enfants.

SORTIR DU DÉNI : NOTRE DEVOIR D'ADULTE

Cependant, nous pouvons **sortir du déni en exprimant nos émotions profondes et en mettant des mots sur nos traumatismes.** Cela peut se faire grâce à une relation de couple solide et authentique, à des amis éclairés et lucides sur les conséquences des violences éducatives (y compris ordinaires) ou à un thérapeute sensibilisé à cette problématique. En effet, quand on se rend compte qu'on est sous l'emprise

[2] *Châtiments corporels : Pourquoi il faut les interdire en 20 questions,* – éditions Dunod, 2016.

[3] *Op. cit.*

de cette mémoire traumatique et qu'on n'arrive pas à être le parent bientraitant qu'on aimerait être, un accompagnement thérapeutique peut s'avérer nécessaire. Le soin consiste à intégrer la mémoire traumatique en mémoire autobiographique consciente.

Cela passe nécessairement par une profonde colère contre nos parents – et contre les dénis sociétaux, et aussi religieux, qui prennent systématiquement le parti des adultes contre les enfants supposés honorer leur père et leur mère en toutes circonstances. Ni nos parents ni tout autre adulte n'avaient le droit de **faire du mal** à l'enfant innocent et sans défense que nous étions. Pour nous reconnecter vraiment à notre vitalité et aller mieux, nous devons nous permettre de **laisser éclater notre indignation et trouver des gens qui la partagent** en étant capables de s'indigner avec nous sans excuser les parents ou relativiser la souffrance ressentie. Nous avons le **devoir de nous mettre en colère contre les personnes,** et en premier lieu contre nos parents, qui nous ont maltraités ou ont fermé les yeux sur les maltraitances dont nous avons été victimes[4].

J'ai voulu faire ce (long) détour par le mécanisme de mémoire traumatique afin de rappeler à quel point des mécanismes inconscients peuvent entraver l'éducation bientraitante. La co-éducation émotionnelle nous invite justement à surmonter **la peur liée à nos souvenirs refoulés** afin d'appréhender les comportements des enfants comme **des messages** à décoder et non des affronts à punir.

UN TRAVAIL SUR SOI DOULOUREUX, MAIS NÉCESSAIRE

Alice Miller, thérapeute suisse et grande militante contre les violences faites aux enfants, regrette[5] que l'on fasse du mal aux enfants soi-disant pour leur bien, en justifiant ces mauvais traitements par une définition biaisée de l'éducation autorisant les adultes à faire preuve

[4] *Ta vie sauvée enfin,* d'Alice Miller, Éditions Flammarion Champs Essais, 2017.

[5] *Idem.*

de violence sur les enfants. Cette manière d'envisager l'éducation reste ancrée socialement, parce que la plupart des adultes ont tellement peur de voir la vérité sur leurs propres parents (à savoir qu'ils ne les ont pas aimés de manière inconditionnelle et qu'ils leur ont fait du mal sous couvert d'amour) que ces adultes (même professionnels de l'éducation) **refusent de voir à quel point les enfants sont maltraités dans nos sociétés** – et à quel point la notion de maltraitance oublie le pan des violences éducatives dites « ordinaires ».

LE MAL ET LA VIOLENCE NE SONT PAS INNÉS : NOUS POUVONS POSER LE CHOIX DE LA CONNAISSANCE CONSCIENTE

Alice Miller insiste sur la nécessité **de mieux éclairer les parents sur les causes des violences éducatives**, y compris ordinaires. Par exemple, face à des parents qui se sentent dépassés par leurs propres poussées de violence (envie de frapper ou de crier par exemple), il est possible d'expliquer **qu'ils ne sont pas en colère contre leur enfant, mais contre leurs propres parents qui les ont humiliés ou tapés** (fessée et claque incluses). Une gifle ne part jamais toute seule : le geste de la main est la remise en acte du traumatisme. Non seulement les parents des parents ont plongé les enfants d'alors dans la détresse, mais les premiers n'ont jamais reconnu la détresse des derniers – ni en s'excusant ni en permettant aux enfants d'alors de se mettre en colère contre eux.

L'IMPORTANCE DE PRENDRE NOS SOUFFRANCES D'ENFANT AU SÉRIEUX (ET VIVRE NOTRE COLÈRE POUR ENFIN NOUS AIMER NOUS-MÊMES)

Chercher à expliquer et à comprendre pourquoi nos propres parents se sont montrés maltraitants dans le passé, c'est déjà **trahir l'enfant intérieur qui a besoin de reconnaissance de sa souffrance** maintenant : l'amour ne peut jamais être compatible avec la violence, car c'est terrible d'être effrayé par les personnes qui sont supposées nous

aimer le plus au monde, et incompréhensible de recevoir de l'humiliation de la part des personnes qui sont supposées être un refuge. C'est normal d'être en colère contre nos parents quand ceux-ci nous manquent de respect.

Donner une fessée n'est ni de l'amour ni de l'éducation, c'est de la maltraitance. Tout enfant a besoin de respect, de protection, d'affection, de sincérité et de compréhension. C'est cela **l'amour** véritable et inconditionnel. Mais **des parents qui n'ont jamais reçu ce type d'amour et auxquels on a fait prendre la répression émotionnelle, le chantage, les fessées ou encore l'isolement forcé pour de l'amour sont incapables de s'aimer eux-mêmes et d'aimer leurs enfants,** sauf s'il leur a été donné (à un moment ou un autre, d'une manière ou d'une autre) de saisir que ce qu'ils ont connu n'était pas réellement de l'amour. Un parent qui a reçu des fessées enfant n'en donnera pas à ses propres enfants **s'il a pris conscience de la douleur ressentie alors, de l'injustice que cela représente et s'il s'autorise une profonde colère contre ses parents.** C'est quand une personne reconnaît les mauvais traitements ou les carences affectives dont elle a été victime qu'elle pourra éviter ce sort à ses enfants et se mettra en recherche d'informations et de ressources alternatives. Or ce travail sur soi est extrêmement douloureux, car c'est reconnaître que les parents ont pu faire mal sous couvert d'amour et d'éducation et que la souffrance d'alors n'avait pas de sens, qu'elle aurait pu (et dû) être évitée.

Alice Miller estime[6] qu'il n'est pas vrai que le stress, la pauvreté ou le manque de temps « fabriquent » des parents maltraitants. Ces éléments peuvent déclencher plus souvent la mémoire traumatique, mais ce sont bel et bien **les maux de leur propre enfance qui fabriquent des parents violents et inconscients** de ce qu'ils font.
Dans cette perspective, on comprend que toutes nos réactions démesurées et nos pétages de plombs sont utiles pour travailler sur nous, parce qu'ils sont en lien avec nos blessures d'enfance.

[6] *Idem.*

EXERCICE :

Identifier les cataluseurs de mémoire traumatique

Listez les scènes au cours desquelles vous perdez le contrôle de vous-mêmes. Les matins avant le départ à l'école, les devoirs, le coucher et les repas sont souvent des moments déclencheurs. Puis répondez à quelques questions :

- Comment mes parents se comportaient-ils envers moi dans ce type de situation ?
- Quelles étaient mes émotions d'enfant alors ?
- À quels comportements et réactions est-ce que j'aspire en tant que parent ?
- Quels changements et engagements puis-je prendre pour être le parent auquel j'aspire ?

D'autres pièges se dressent sur le chemin de la co-éducation émotionnelle. Certaines des émotions socialement attendues que nous apprenons dans l'enfance peuvent devenir des émotions parasites à l'âge adulte. Cette notion d'émotion parasite est un concept de l'analyse transactionnelle qui différencie les émotions spontanées des émotions apprises, enseignée dans l'enfance à travers des normes sociales, culturelles et/ou parentales.

LES ÉMOTIONS PARASITES À L'ÂGE ADULTE

Les sentiments parasites sont des sentiments appris des parents et encouragés dans l'enfance, qui se substituent à un sentiment caché interdit dans la famille.

Par exemple, un aîné qui n'a pas le droit de manifester sa jalousie à l'égard d'un cadet va apprendre à réprimer sa jalousie – pourtant saine quand elle passe le message aux parents qu'il a besoin d'écoute,

d'attention et de réassurance sur l'amour qu'ils lui portent. Cet aîné va peut-être apprendre à remplacer la jalousie par des manifestations de tendresse et d'amour parce que ce sont les seules émotions autorisées. À l'âge adulte, cet enfant sera peut-être toujours dans le sacrifice, dans le sur-don de lui-même, s'interdisant la colère et la tristesse, parce qu'il a associé ces deux émotions à un risque de perte de l'amour parental.

Le problème est que les sentiments appris et les comportements socialement acceptés, attendus par l'entourage, se substituent progressivement aux émotions primaires saines. Quand les émotions parasites se substituent aux émotions primaires authentiques, les premières constituent petit à petit une protection, une image déconnectée du vrai soi contre le désespoir, la rage ou encore la peur éprouvée par l'enfant.

À force de répression émotionnelle subie dans l'enfance, les sentiments sains et authentiques sont refoulés et finissent par ne plus être exprimés quand ils sont ressentis. L'enfant (et l'adulte qu'il devient) en vient à se juger mauvais quand il ressent l'émotion interdite par l'entourage. Toutefois, notre nature humaine ne peut être totalement réprimée, car être humain, c'est ressentir toute la palette des émotions humaines. Aussi, les sentiments authentiques continuent à être éprouvés mais, comme ils ne peuvent pas être exprimés à cause des parents et/ou de la culture, ils s'accumulent dans le corps sous forme de tension. À la manière d'une cocotte-minute, ils finissent par exploser sous forme de passage à l'acte disproportionné (par exemple, une personne calme sort de ses gonds dans un accès de colère spectaculaire) ou de maladie.

On reconnaît en général une émotion parasite à son caractère **inadéquat** (de la tristesse éprouvée face à une injustice plutôt que de la colère…) et **prolongé** (une émotion saine ne durant pas plus de quelques minutes), ainsi qu'au style **disproportionné** de la réaction à la situation. La méconnaissance de certaines émotions et leur remplacement par d'autres se construisent au sein de la famille – les parents subissant

une double influence : celle de leur propre histoire et celle de la culture dans laquelle ils baignent. À l'âge adulte, nous pouvons nous engager dans un chemin d'alphabétisation émotionnelle en nous autorisant toutes les émotions et en agissant envers nous-mêmes avec bienveillance. Grâce aux outils de la co-éducation émotionnelle (notamment ceux des chapitres 1 et 2), nous devenons capables d'identifier, d'accepter, de nommer et d'exprimer nos émotions telles qu'elles émergent et nous nous donnons le droit d'éprouver toute la gamme des émotions. Cela nous évitera également de voir les émotions du passé prendre le contrôle du présent, en particulier dans nos relations à nos enfants.

Par ailleurs, comme nous l'avons vu dans le troisième chapitre, toutes les expériences d'attachement vécues depuis la naissance forgent peu à peu un style d'attachement qui s'inscrit progressivement dans la personnalité. La réponse à la menace et au **stress** est au cœur de la théorie de l'attachement. Or la parentalité est source de stress : pleurs et conflits dans la fratrie, sollicitations constantes, oppositions et refus, travail domestique (lessive, ménage, repas…), charge mentale (penser au rappel des vaccins, l'inscription aux activités extra-scolaires, racheter des chaussettes devenues trop petites…) et plus encore. Ainsi, notre style d'attachement (hérité de la manière dont nos parents nous ont traités dans l'enfance) influence notre manière d'être parent. Connaître notre style d'attachement peut donc expliquer en partie nos difficultés à être le parent bientraitant que nous voudrions être.

NOTRE PROPRE STYLE D'ATTACHEMENT INFLUENCE NOTRE MANIÈRE D'ÊTRE PARENT

La co-éducation émotionnelle nous invite à prendre conscience de notre **propre style d'attachement**, afin de gagner en **qualité de vie** (relation aux autres, couple, résistance au stress, meilleure santé physique

et mentale), mais également en bientraitance en tant que parent. Les travaux de Christine Genet et Estelle Wallon (*Psychothérapie de l'attachement*, éditions Dunod, 2019) portent sur l'influence des styles d'attachement dans différents domaines de la vie, y compris la parentalité. Je vous propose de comprendre en quoi connaître son style d'attachement à l'âge adulte permet de cheminer vers la bientraitance éducative dans cet article de mon blog apprendreaeduquer.fr : *Il existe un lien entre style d'attachement et santé : connaître son style de l'attachement à l'âge adulte*[7].

L'attachement **sécure** constitue un facteur de **résilience** face à l'adversité, car la personne sécure a confiance en elle et dans le monde de manière générale. Elle ne ressent pas le besoin de se méfier, de se blinder ou d'être sauvée ou appréciée à tout prix. Des personnes à l'attachement insécure peuvent changer leurs représentations mentales et tendre vers un attachement sécure si elles connaissent des **expériences agréables de couple, de travail ou d'amitié.** On comprend alors toute l'importance des relations humaines de qualité et du travail sur soi en conscience, avec l'appui d'un entourage lucide sur les VEO et de professionnels si nécessaire.

Ce focus sur la mémoire traumatique, les émotions parasites et les styles d'attachement permet de bien saisir que nous ne vivons en dehors ni de notre environnement culturel ni de notre passé. C'est la raison pour laquelle certains spécialistes parlent d'éducation « consciente » pour mettre l'accent sur la nécessité d'un travail de déminage du passé dans le cheminement vers la bientraitance éducative. La co-éducation émotionnelle, c'est aussi dépasser la profonde méconnaissance de la nature humaine et des stades de développement par lesquels passent tous les enfants. C'est ce que nous allons découvrir dans le prochain chapitre.

[7] *URL -> https://apprendreaeduquer.fr/lien-entre-style-dattachement-et-sante/*

CHAPITRE 7

CONNAÎTRE LES STADES DE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS POUR AJUSTER NOS ATTENTES

Connaître les stades de développement des enfants permet d'adapter nos attentes : qu'est-ce que l'enfant est réellement capable de comprendre ? Et de faire ? À quoi s'attendre à tel ou tel âge ? C'est primordial dans le cadre de la co-éducation émotionnelle respectueuse des rythmes et des capacités des enfants.

LES ENFANTS ONT UNE TENDANCE NATURELLE À COOPÉRER

Selon Michael Tomasello, psychologue cognitiviste américain, les jeunes enfants ont des prédispositions à la coopération et celles-ci sont façonnées ensuite par la socialisation[1]. Tomasello a montré qu'autour de leur premier anniversaire (quand ils commencent à marcher et à parler), les enfants sont déjà coopératifs et serviables dans de nombreuses situations – mais pas dans toutes. Ils n'ont pas appris cette tendance à coopérer des adultes : elle leur vient naturellement.

Au cours d'une étude expérimentale, des enfants de 18 mois étaient amenés à regarder passivement un adulte qui rangeait des magazines dans un placard. Ensuite, dans un deuxième temps, l'adulte avait du mal à ouvrir les portes, parce que ses mains étaient encombrées de magazines et l'enfant étudié l'aidait spontanément à les ouvrir. Puis, ayant compris le processus, lors de la troisième phase, il anticipait : il ouvrait la porte par avance, ce qui aboutissait à la création d'une activité collaborative consistant à ranger les magazines. Dans certains cas, il indi-

[1] *Pourquoi nous coopérons*, de Michael Tomasello, Éditions Presses Universitaires de Rennes, 2015.

quait même à l'adulte, à l'aide d'un geste de pointage, où mettre les magazines. À travers plusieurs études et recherches de ce type sur des enfants de 14 à 24 mois, Tomasello a montré que le comportement d'aide chez les enfants n'est pas le résultat de la culture et/ou des pratiques parentales de socialisation. Les enfants possèdent des prédispositions à la coopération, mais celles-ci sont façonnées par le processus de socialisation, à partir de 3 ans environ. Au cours de la socialisation, ils apprennent :

- à devenir plus critiques et sélectifs à propos de qui aider, qui informer et avec qui partager ;
- à gérer l'impression qu'ils font sur les autres, de manière à influencer la manière dont les autres se comportent à leur égard ;
- les normes sociales qui caractérisent la culture dans laquelle ils vivent : ils essayent activement d'apprendre quelles sont ces normes et tentent de les suivre ;
- à participer au processus d'application des normes :
  - en les rappelant aux autres : les enfants disent aux autres « comment on doit faire » ;
  - en se punissant eux-mêmes au travers des sentiments de culpabilité et de honte lorsqu'ils ne les respectent pas.

Ainsi, on comprend que les petits humains ne sont pas mauvais par nature et que les enfants sont modelés par nos manières de faire, d'être et de formuler des attentes à leur égard. Nous avons alors tout intérêt à connaître les grandes étapes du développement des enfants pour ne pas abîmer leur tendance naturelle à coopérer.

LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR

Nous pouvons être tentés de qualifier les jeunes enfants de maladroits ou même de penser qu'ils nous font tourner en bourrique en ne faisant pas ce que nous leur demandons. En fait, les jeunes enfants coordonnent mal leurs mouvements, parce que leurs compétences motrices sont précisément en cours de développement. Il est peu réaliste de demander à un enfant de boutonner seul sa veste avant 3 ans ou de se dépêcher de faire ses lacets avant 5 ans.

DES COMPÉTENCES MOTRICES QUI SE CONSTRUISENT DANS UN TEMPS LONG

Il est également utile de garder en tête l'importance de la main dans les apprentissages des enfants. Maria Montessori voit dans la main un **« organe exécutif de l'intelligence[2] ».** C'est à travers la main que les humains prennent possession de leur environnement. Maria Montessori déplore la répression que les adultes opposent aux enfants quand ils tendent la main vers des objets. Le premier mouvement de la main des jeunes enfants devrait au contraire être reconnu et valorisé. L'enfant a besoin de toucher les objets et Maria Montessori parle de **« mouvements constructeurs[3] ».** Ces derniers sont irrépressibles et dictés par la vie mentale de l'enfant, qui le pousse à expérimenter et à copier ce qu'il a vu faire. Maria Montessori propose donc de préparer le milieu dans lequel évoluent les enfants pour résoudre ce conflit (voir chapitre 8). Il va sans dire que la tape sur la main est inefficace et nocive.

LE BESOIN D'ACTIVITÉ MOTRICE, UN BESOIN FONDAMENTAL ET IRRÉPRESSIBLE

Par ailleurs, bouger est un besoin humain fondamental, particulièrement chez les enfants en lien avec des besoins d'expérimentation et de compréhension du monde. Parfois, les expériences qu'ils font

[2] *L'Enfant,* de Maria Montessori, Éditions Desclée de Brouwer, 2018.2015.

[3] *Idem.*

nous paraissent être des **affronts** dirigés contre nous alors qu'ils ne font que suivre leurs **besoins vitaux d'exploration** : sauter dans une flaque, tirer la queue du chien, jeter les couverts par terre… Les enfants font des expériences, pas des bêtises. Ils peuvent être maladroits, ils ne sont pas désobéissants. Héloïse Junier[4], psychologue en crèche, écrit : « L'enfant ne souhaite pas escalader, il a besoin d'escalader, il est littéralement programmé pour escalader. »

Leur envie de **sauter dans une flaque d'eau, de grimper sur une table basse ou encore de jouer avec la nourriture** est plus forte qu'eux. Ils n'arrivent pas à la freiner, parce qu'ils éprouvent une joie immense à l'idée d'exercer leurs compétences motrices. Ils sont programmés pour apprendre par le mouvement et ils ne peuvent pas aller contre leur nature, contre leur programme biologique – qui récompense leurs explorations motrices par des émotions agréables. De plus, le manque de maturité des jeunes enfants ne leur permet pas (encore) de freiner leurs pulsions.

MOBILISER POSITIVEMENT L'ÉNERGIE DE L'ENFANT

Entre 18 mois et 3 ans, l'enfant suit sa logique à lui et ses gestes ne sont pas toujours compréhensibles par l'adulte. Les adultes gagneraient à reconnaître que l'enfant a des buts à lui. C'est justement une des invitations de la co-éducation émotionnelle. **C'est vers l'âge de 2 ans que les enfants sont le plus maltraités.** Cela est lié à leur envie d'apprendre, d'explorer, de comprendre et d'expérimenter, qui peut les amener à faire du bruit, à mettre du désordre, à se salir, à dire non, à se mettre en colère quand ils ne réussissent pas… Ainsi, la phase dite « d'opposition » des jeunes enfants autour de 2 ans devrait en réalité être qualifiée d'âge de l'autonomie ou de phase d'affirmation. Le jeu peut être mis au service du développement des habiletés sociales. Réorienter les actions des enfants vers des actions ludiques permet d'assou-

[4] *Guide pratique pour les pros de la petite enfance,* Éditions Dunod, 2019.

vir leurs besoins et pulsions. Le jeu sera alors une occasion de moduler l'agressivité et de maîtriser le geste.

Quelques exemples de jeu pour canaliser l'agressivité des enfants

Un enfant tire les cheveux d'un autre enfant.

→ Alternative : offrir une brosse pour peigner une poupée.

Un enfant transporte des objets défendus et/ou dangereux.

→ Alternatives : Proposer à l'enfant de transporter des objets non cassables à la place.

Jouer au jeu du déménagement avec des boîtes récupérées et de vieux objets.

Un enfant utilise ses rollers dans la maison.

→ Alternatives : Utiliser des boîtes de papier mouchoir comme des patins ou des bottes d'astronautes.

Proposer des vieilles pantoufles/chaussettes pour faire des glissades.

Un enfant crie dans la maison.

→ Alternative : Faire le rugissement du tigre quand on joue dehors.

LES JEUX DE BAGARRE

Certains jeux de bagarre (où les enfants se poursuivent, se poussent et se bousculent), les corps à corps et les jeux avec des personnages/animaux menaçants réduisent l'agressivité du jeune enfant en facilitant le passage de gestes agressifs à leur expression symbolique. Sylvie Bourcier, consultante en petite

enfance et professeur au certificat Petite Enfance et Famille de l'université de Montréal, écrit[5] : « Bien que ces comportements semblent parfois contenir un élément d'agressivité, il est important de ne pas confondre avec une conduite agressive. Le jeu combatif offre la possibilité à l'enfant d'exprimer des émotions fortes, de pratiquer la maîtrise de soi, en modulant et en refrénant ses gestes et en négociant des rôles. Dans l'imagination de l'enfant, le jeu combatif prend forme dans le "faire semblant". » Cependant, les batailles peuvent dégénérer quand les enfants s'excitent trop. Le rôle de l'adulte est alors de stopper le jeu et d'aider les enfants à prendre conscience que ce n'est plus un jeu amusant quand on se fait mal ou que l'on fait mal aux autres.
Les jeux de chahut sont aussi une occasion pour nous de renforcer le lien avec nos enfants et de leur montrer comment canaliser leur agressivité.

Le genre de bagarres dont il est question ressemble à des jeux du type karaté chaussettes (enlever les chaussettes de l'autre), une bataille de coussins ou d'eau, une bataille de pouces ou un jeu de Stop and Go : « Ma fille me demande souvent de jouer aux chatouilles : quand elle dit "OUI", j'ai le droit de la chatouiller ; dès qu'elle dit "NON", je dois arrêter et elle aime beaucoup dire "OUI NON" dans la foulée pour que je n'aie pas le temps de la chatouiller. En lien avec cette anecdote, je me souviens d'une fois où ma fille avait les mains froides et s'amusait à me les poser dans le dos. Comme je trouvais ceci particulièrement désagréable, je le lui ai demandé d'arrêter. Mais elle a continué. Je lui ai rappelé nos jeux de chatouilles en lui disant que je m'attendais à ce qu'elle respecte mon "non" et mon corps autant que je respecte les siens. Elle a arrêté sur le champ.

[5] *L'agressivité chez l'enfant de 0 à 5 ans,* de Sylvie Bourcier, Éditions CHU Sainte Justine, 2008.

Les règles des jeux de chahut

Des règles sont à poser pour que personne ne se blesse (enfants et parents inclus) d'un point de vue physique et affectif au cours des jeux de chahut :

- interdiction de frapper, de mordre, de serrer le cou, de donner des coups de pied... ;
- interdiction de se moquer, d'humilier, de rabaisser... ;
- mise en place d'un signal auquel le jeu cessera aussitôt (« stop » ou des mots absurdes comme « tarte à la banane ») ;
- la moindre blessure stoppe le jeu immédiatement : « arrêter dès que quelqu'un se fait mal ou dit « non » et anticiper les risques en mettant un terme au jeu si on sent que cela risque de dégénérer.

Les règles devront sûrement être répétées plusieurs fois au cours du jeu. Savoir si le jeu peut continuer avec un simple rappel des règles du jeu dépend de notre appréhension de la situation : est-ce possible de continuer le jeu de chahut tout en assurant la sécurité de chaque joueur ?

Non seulement le développement moteur est à prendre en compte dans notre manière d'accompagner les enfants, mais le développement cognitif l'est tout autant.

LE DÉVELOPPEMENT COGNITIF

Apprendre, c'est créer des connexions entre des neurones. C'est pourquoi certains neuroscientifiques utilisent la métaphore de la forêt pour parler du cerveau humain : si on marche plusieurs fois sur le

même sentier, un chemin va progressivement se créer. Ces chemins (connexions neuronales) deviennent de plus en plus efficaces quand on les emprunte souvent et mènent à l'automatisation des processus liés à une certaine tâche. Les choses deviennent plus faciles et on est capable de les faire de mieux en mieux, car les informations passent plus **rapidement** d'un neurone à l'autre. On comprend dès lors pourquoi **les enfants ont besoin de répéter plusieurs fois un même geste,** un même comportement avant de pouvoir tout à fait l'intégrer.

De plus, **les apprentissages sont favorisés quand il y a des émotions agréables et du sens.** Si le cerveau ne voit pas l'utilité et/ou n'éprouve pas d'émotions positives, alors l'apprentissage sera plus difficile – la peur et la honte sont donc de très mauvais vecteurs d'apprentissage. Quand un enfant est enthousiaste à propos d'une chose, apprendre se fait tout seul. Non seulement les enfants viennent au monde équipés avec le meilleur dispositif d'apprentissage (la prédisposition au jeu), mais ils ont aussi à disposition un engrais pour le cerveau : l'enthousiasme, leur « portion d'engrais portable[6] ». C'est un non-sens de dire que les enfants ne font que jouer au lieu d'apprendre : le jeu est précisément leur meilleur moyen d'apprendre et ils y sont irrésistiblement poussés pour les mécanismes cérébraux et hormonaux. La meilleure compréhension des mécanismes du développement cognitif des enfants nous amène donc à rendre ses lettres de noblesse au jeu (libre en particulier). Par ailleurs, le point culminant d'un apprentissage est **le transfert de l'explicite vers l'implicite :** c'est l'automatisation des connaissances et des procédures qui se transforment en habitudes. Cette automatisation passe par la répétition. Les enfants ont besoin de temps pour répéter et intégrer… On ne peut donc pas s'attendre à ce qu'un enfant adopte du premier coup un comportement que nous lui désignons ou montrons.

[6] André Stern, *L'enthousiasme, cet engrais qui fait fleurir l'enfance,* TEDx Dijon, 2014.

L'attention est également un autre pilier des apprentissages, ainsi que le retour sur information. Il faut que les enfants soient pleinement attentifs pour apprendre. Donc une consigne donnée quand ils sont devant la télé ou par-dessus l'épaule, entre deux portes, n'a aucune chance d'être suivie. Les enfants ont également besoin d'un retour détaillé sur ce qu'ils font. Ainsi, dire « fais attention » ou « range ta chambre » n'enseigne aucune nouvelle compétence puisqu'aucune **ressource n'est fournie** pour montrer ce qui est attendu, en termes de processus et de résultat.

LE RÔLE DE L'ERREUR : L'ERREUR EST FORMATRICE

De même, l'erreur a un rôle important dans les apprentissages. Dès les premiers jours de la vie humaine, le cerveau humain évalue les observations qu'il fait du monde extérieur à partir d'hypothèses qu'il réalise. Puis il ajuste au mieux ses connaissances et s'assure en permanence d'une adéquation satisfaisante avec l'environnement qui l'entoure. Les erreurs et les maladresses des enfants ne sont donc pas à punir, mais à accueillir comme des tentatives et des expériences sur le chemin de l'apprentissage – parfois accompagnés de tristesse ou de colère en cas d'échec, ce que nous nommons quelquefois « caprices » ou « exagération ». Nous pouvons autoriser les enfants à faire des erreurs en leur donnant le droit d'avoir des accidents. Des encouragements et des explications détaillées sur ce qui est attendu sont les ingrédients les plus efficaces pour accompagner les enfants.

LES MÉFAITS DU STRESS INTENSE ET/OU RÉCURRENT

Si l'enthousiasme et la joie favorisent les apprentissages, le stress à haute dose les paralyse. En cas de stress intense et/ou répété, le corps de l'enfant est envahi par le cortisol (hormone de stress). Or la présence de cortisol prolongée et/ou en forte quantité dans l'organisme abîme les neurones et conduit à une anesthésie émotionnelle (comme vu p. 112).

Les différents stress des enfants

Les sources de stress peuvent prendre diverses formes chez les enfants (et adolescents) :

- emploi du temps surchargé : multiplication des activités extra-scolaires, longs temps de collectivité, incitations à se dépêcher, peu de temps de jeu libre… ;
- punitions/récompenses : à l'école et à la maison ;
- compétition, pression : sur les notes à l'école, sur les performances sportives, examens… ;
- cris, hurlements ;
- violence psychologique, comme « à 3, c'est la fessée »… ;
- maltraitance verbale : humiliation, moquerie ;
- violence physique : fessée, claque, tirage de bras… ;
- négligence et répression émotionnelles : censure des émotions, peu de signes de reconnaissance positive ou d'encouragement… ;
- manque de contact physique : câlin, proximité physique avec des adultes aimés, impression d'être moins aimé depuis l'arrivée d'un cadet ;
- insuffisance de mouvement : position assise imposée trop longtemps, obligation de se contenir physiquement… ;
- des changements, dont l'impact n'est pas compris par les adultes : déménagement, changement d'école, passage au collège… ;
- relations difficiles (avec les frères et sœurs, les amis…) / harcèlement.

L'impact négatif du stress intense et/ou répété est la raison pour laquelle je tiens tant à entrelacer bientraitance et co-éducation émotionnelle : la co-éducation émotionnelle ne peut qu'être bientraitante et respectueuse.

Quand les enfants régressent

Le développement de l'être humain n'est pas linéaire. Il arrive parfois que les enfants régressent : ils ne savent plus ou ne veulent plus s'habiller seuls, ils ont à nouveau besoin d'être accompagnés comme des bébés. C'est surtout fréquent pour les aînés à l'arrivée d'un cadet. Quand ces régressions sont abordées avec confiance et bienveillance, elles passent plus vite et l'enfant retrouvera son autonomie.

LE REPÉRAGE DANS LE TEMPS, UN APPRENTISSAGE QUI PREND DU TEMPS !

Savoir que la notion de temps s'acquiert progressivement chez les enfants permet également de comprendre à quel point dire à un enfant de moins de 3 ans « je reviens dans 5 minutes » n'a pas de sens pour lui et peut déclencher une véritable détresse.

À 2 ou 3 ans, un enfant sait seulement faire la différence entre hier et demain. Un enfant de cet âge a en général du mal à différencier passé proche et passé lointain. Comme il lui est par exemple difficile de se situer dans le temps et l'espace, un enfant de cet âge n'a pas la maturité nécessaire pour pouvoir dire la vérité.

De plus, vers 6-7 ans, les enfants vont avoir tendance à jouer avec l'imaginaire et à ne pas toujours faire la distinction entre réel et imaginaire. Ils donnent le même niveau de réalité à leurs histoires inventées qu'aux faits réels. En raisonnant en termes de niveau de développement cognitif, on comprend que ce qui n'est pas la vérité aux yeux des adultes n'est pas forcément un mensonge de la part de l'enfant.

DES INSTRUCTIONS CLAIRES ET BIENVEILLANTES POUR LES JEUNES ENFANTS PLUTÔT QUE DE LONGS DISCOURS OU UNE MULTITUDE DE CHOIX

Raisonner en termes de développement cognitif nous aide également à comprendre que les enfants (surtout jeunes) ont avant tout besoin d'instructions claires et bienveillantes. Malgré nos bonnes intentions, nous pouvons en arriver à noyer les jeunes enfants sous des choix, des questions ou encore des suggestions qu'ils ne sont pas capables de gérer et qui les déstabilisent. Les jeunes enfants peuvent se sentir angoissés du fait de ne pas savoir quoi répondre (parfois, aucun des choix proposés ne leur convient !) et du fait de sentir une incohérence entre les choix proposés et la volonté cachée du parent – que l'enfant obéisse immédiatement sans faire d'histoire. En grandissant, les enfants comprennent que ces suggestions sont en fait des ordres déguisés et des faux choix – comme « tu préfères les bottes vertes ou bleues ? » Ils s'y opposeront alors vigoureusement, et à juste titre.

Les choix sont à utiliser avec modération et dans une intention de connexion (répondre au besoin d'autonomie et de pouvoir personnel de l'enfant) plutôt que de manipulation douce.

LES ENFANTS FONT DES EXPÉRIENCES

Il est utile de garder en tête que les enfants expérimentent tout, y compris nos sentiments et nos réactions. Ils font des expériences avec les objets – la cuillère tombe grâce à la gravitation, la roue tourne, l'eau coule… L'enfant fait également des expériences pour mieux nous connaître : il apprend quelles sont les conséquences de ses actes sur nous et progresse dans la compréhension des relations humaines à l'aide des réponses que nous lui apporterons. La théorie de l'esprit nous apprend que les enfants mettent beaucoup de temps à comprendre que les autres ne pensent pas comme eux

et ne ressentent pas les mêmes émotions qu'eux. Ils ne sont donc ni capricieux, ni manipulateurs, ni ingrats : ils apprennent à devenir humains, en s'appuyant sur les modèles humains autour d'eux. Ainsi, les jeunes enfants ne sont pas des manipulateurs nés, car leur **cerveau se développe progressivement :** les capacités de raisonnement, de prise de recul et d'élaboration de stratégie sont acquises petit à petit. Non seulement ils sont incapables de raisonner pour manipuler les autres avant 4 ans mais, si certains enfants se montrent manipulateurs, c'est qu'un (ou plusieurs) adulte(s) dans leur entourage leur a montré l'exemple, comme en faisant usage de chantage du type : « Si tu manges ta viande, tu auras un dessert. » En effet, les enfants apprennent des humains qui les entourent, en premier lieu de leurs parents.

LE DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL

Connaître les étapes de la maturation émotionnelle et affective aide à comprendre l'enfant et à l'accompagner avec bientraitance. **Le cerveau des petits enfants est immature :** ces derniers ne peuvent pas réagir comme des adultes à la frustration, à la difficulté ou encore à la peur. **Avant 5 ans, l'enfant ne peut pas contrôler ses émotions :** il est incapable de prendre du recul sur ce qu'il vit. Il vit les émotions avec beaucoup plus d'intensité que les adultes. Il n'a pas encore construit ses capacités à s'autoréguler. Catherine Gueguen[7], pédiatre française spécialisée dans la parentalité positive, fait référence à la capacité de « **réévaluation** » des adultes. En tant qu'adultes, nous sommes capables de raisonner, de nous apaiser, de revoir notre attitude, de repenser notre façon de percevoir les autres, de nous mettre à la place de l'autre, de trouver des solutions pour améliorer la situation, de nous appuyer sur nos expériences passées. **Cette réévaluation implique des structures cérébrales qui sont encore imma-**

[7] *Vivre heureux avec son enfant,* de Catherine Gueguen, Éditions Pocket, 2017.

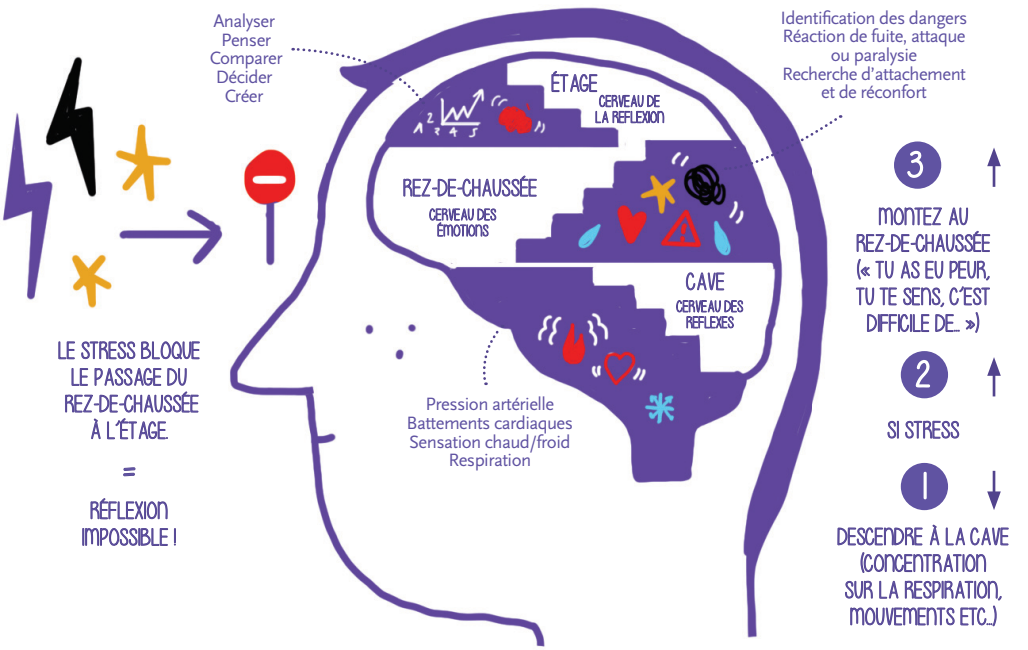
tures chez les enfants de moins de 5 ans. Les chagrins, les colères et les décharges émotionnelles ne sont pas des caprices, mais simplement des manifestations d'immaturité. Chaque fois que l'adulte fait preuve d'empathie envers un enfant submergé par ses émotions à travers des mots et des gestes calmes, il l'apaise et renforce sa confiance en soi. Cette attitude empathique s'appuie sur une bonne compréhension des émotions (chapitre 1) et des besoins (chapitres 2 et 3), ainsi que sur la capacité à pratiquer l'écoute empathique (chapitre 4) dans une démarche de conscience non violente (chapitres 5 et 6). Dans le cadre de la co-éducation émotionnelle, les parents donnent des repères avec empathie, sans humilier ni poser des étiquettes sur l'enfant : « Tu n'es pas gentil », « Tu es paresseuse », « Tu es égoïste »... Le message fondamental passé à l'enfant est : « Je ne suis pas d'accord quand tu dis ou fais cela et tu es capable d'apprendre à faire autrement. Je te fais confiance et je vais t'accompagner dans ces apprentissages[8]. »

Pour mieux comprendre certaines réactions qui semblent irrationnelles chez les enfants, je vous propose le modèle des étages du cerveau, tel que conçu par Daniel Siegel, neuroscientifique spécialiste du cerveau des enfants.

Ce modèle utilise une métaphore : le cerveau est comme une maison à 3 étages.

[8] « Mooc Éducation : Comment améliorer l'éducation autour de moi ? », de CatherineGueguen, Université des Colibris, colibris-lemouvement.org.

LES ÉTAGES DU CERVEAU



LES ÉTAGES DU CERVEAU SELON DANIEL SIEGEL

- **Le premier étage** est la cave, qui correspond au cerveau des réflexes – qui contrôle par exemple la pression artérielle, les battements du cœur ou encore la respiration. C'est cette partie du cerveau qui s'active quand on touche quelque chose de brûlant et qui nous commande le retrait de la main de la plaque chauffante.
- **Le deuxième étage** est celui du rez-de-chaussée, centre des émotions. Le cerveau émotionnel est en permanence en train de scanner l'environnement extérieur à la recherche de dangers et de menaces potentielles. Quand il repère un danger (mortel, comme un lion affamé, ou non mortel, comme un contrôle de maths),

alors une réaction de stress s'enclenche : attaque, fuite ou paralysie et recherche de réconfort auprès de figures d'attachement.

- **Le troisième étage** est l'étage du cerveau rationnel, celui qui réfléchit, prend des décisions, analyse, met en perspective, anticipe et fait preuve de logique. Il peut trouver des solutions.

Quand les enfants sont en proie à des émotions vives, ils n'ont plus accès à ce cerveau rationnel. Tout se passe comme si leur réflexion était débranchée, parce que l'escalier pour passer du rez-de-chaussée à l'étage est bloqué.

- **Le premier pas**, face à un enfant désorganisé par le stress, est de redescendre à la cave en l'invitant à se concentrer sur sa respiration ou à bouger.
- **Le deuxième pas** est de se connecter émotionnellement avec lui pour accéder au rez-de-chaussée. Cela passe par des mots qui valident les émotions (« Tu as eu peur… » ; « C'est vrai que c'est difficile de… » ; « Tu as l'impression que… »), des gestes tendres ou des regards chaleureux.
- C'est seulement **dans un troisième temps** que l'enfant pourra à nouveau accéder à l'étage du cerveau rationnel. C'est à ce moment-là (et pas avant) qu'il est capable de répondre à des questions telles que « qu'est-ce qui s'est passé ? » ou « comment réparer ? ».

DES REPÈRES SUR LE DÉVELOPPEMENT GLOBAL PAR ÂGE

L'objectif de ce chapitre sur les grandes étapes du développement des enfants est de sensibiliser au fait que, si un comportement affecte tous les enfants du même âge, alors c'est juste un comportement typiquement normal. Il nous est utile de nous demander au sujet d'un enfant qui ne respecte pas une consigne si son niveau de développement moteur, émotionnel ou cognitif lui permet d'accéder au sens de cette demande, de l'exécuter physiquement ou encore d'être capable de réguler ses pulsions. Ainsi, rester tranquille au restaurant avant 6 ans est au-delà des compétences des enfants.

Les divers développements de l'enfant selon son âge

Voici quelques repères pour chaque grande tranche d'âge de 1 à 11 ans :

1-5 ans : l'enfant se construit (identité et conscience de soi)

- **12-18 mois :** l'enfant apprend à marcher, saute et court ; il pousse et jette, verse et transvase ; il grimpe les marches ; il commence à faire tout seul (mange, tient un crayon...) ;
- **18-24 mois :** l'enfant dit non ; il grimpe, danse et tourne ; il visse et dévisse ; il dessine (sur tous les supports) et découpe (tout ce qui lui tombe sous la main) ;
- **24-30 mois :** l'enfant aime que les choses soient faites dans l'ordre et que chaque chose soit à sa place ; il a besoin d'être informé pour prévoir ; plus l'adulte exige que l'enfant obéisse immédiatement, plus ce dernier résiste ;
- **2,5-3 ans :** l'enfant veut faire tout seul ; il a besoin d'autonomie dans une phase d'affirmation personnelle ;
- **3 ans :** l'enfant commence à aimer faire et être ensemble ;
- **3,5-4 ans :** naissance de l'imaginaire (et des cauchemars) ;
- **4 ans :** l'enfant veut faire preuve de pouvoir personnel ; les règles doivent encore être répétées plusieurs fois ; il s'énerve quand il ne réussit pas ; il sait que les autres ne pensent pas forcément comme lui ;
- **4,5- 5 ans :** l'enfant construit sa conscience de soi ; certaines difficultés de socialisation apparaissent ; le maintien de l'attention est très fragile ;

6-11 ans : l'enfant comprend, raisonne et développe sa conscience morale et sociale

- **6-7 ans :** l'enfant joue avec l'imagination et ne fait pas toujours la différence entre réel et imaginaire ;
- **7 ans :** âge de raison ; l'enfant est attiré par les choses logiques ; il désire bien faire et comprendre ; sa capacité de concentration et d'attention est moins fragile ;
- **8 ans :** l'enfant explore des règles (et les contourne) ; il aime diriger et organiser ; il a encore du mal à apprendre de ses erreurs ;

- **9 ans :** l'enfant est en quête de perfectionnisme, mais est toujours sensible à l'humour pipi caca ; il ne supporte pas l'injustice ; il devient plus capable d'introspection ; il accorde de plus en plus d'importance aux copains ; il aime les collections ;
- **10 ans :** il a besoin de compter sur la confiance en ses capacités ; il développe un intérêt plus marqué pour le sexe opposé ;
- **11 ans :** prémisses de l'adolescence ; l'enfant est changeant, car il a besoin de marquer son indépendance ; il est sensible à la critique ; il aime appartenir à un groupe ; il se fatigue facilement.

Cette approche prenant en compte les étapes du développement moteur, cognitif et émotionnel des enfants implique de la part des adultes la création d'une ambiance adaptée. C'est sur ce principe que s'appuie le chapitre à venir : aménager un environnement adapté aux besoins et aux compétences des enfants (motrices, cognitives et émotionnelles).

CHAPITRE 8

AMÉNAGER UN ENVIRONNEMENT ADAPTÉ AUX BESOINS DES ENFANTS

Raisonner en termes d'environnement, c'est se demander ce qui peut expliquer certains comportements inappropriés des enfants dans l'environnement au cœur duquel ils évoluent. L'enfant peut-il se mouvoir librement ? Peut-il exercer son pouvoir personnel et son autonomie ? Existe-t-il des sursollicitations auditives ou visuelles ? Il est important de prendre conscience de la façon dont nous aménageons nos intérieurs, car l'aménagement de l'environnement joue un rôle dans la manière dont chaque membre de la famille va pouvoir (ou non) assouvir ses besoins. Un enfant évoluant dans un environnement composé uniquement par et pour les adultes sera constamment soumis à une série d'interdictions (« Ne touche pas ça » ; « Attention, tu vas le casser ») ou à des frustrations – quand l'enfant est trop petit pour attraper une chose, par exemple.

L'AMBIANCE SELON MARIA MONTESSORI

Il est possible de penser l'aménagement de l'intérieur **à partir des conflits et des interdictions** récurrentes. S'il y a récurrence, c'est qu'il y a un problème profond d'adéquation entre le niveau de développement de l'enfant, ses besoins et l'aménagement de son environnement. Cela peut passer par le fait de porter attention aux moments où nous nous disons : « Laisse ça. » Ou encore : « Attention, c'est dangereux ! » Quand l'environnement respecte les besoins enfantins, un enfant qu'on avait tendance à juger violent, méchant ou encore passif peut subitement changer.

OBSERVER EN VUE D'AIDER

C'est l'observation fine des enfants qui va nous permettre d'aménager au mieux l'environnement. Ces temps d'observation permettent l'émission d'hypothèses sur les motivations et les fonctions des comportements des enfants. Et si un enfant qui tombe souvent était entravé par ses vêtements ? Ou n'avait pas assez d'opportunités de prendre des risques moteurs mesurés ? Ou avait des problèmes de vue ? Ou était dyspraxique ?

Cette notion d'environnement était chère à Maria Montessori. Pour elle, la première mesure à prendre en matière d'éducation est de modifier un environnement familial ou un style de vie qui fatigue, surexcite, déresponsabilise, abandonne ou protège trop l'enfant. Cela peut passer par des choses comme :

- **prévoir des petites bouteilles de lait** sur l'étagère la plus basse du réfrigérateur pour que l'enfant puisse se servir lui-même au petit déjeuner ;
- **installer un petit banc dans l'entrée** pour que les enfants s'assoient et mettent/enlèvent leurs chaussures seuls ;
- **prévoir des meubles à hauteur d'enfant :** portemanteaux bas, petites caisses de rangement pour les jouets, miroir bas dans la salle de bains… ;
- **afficher un emploi du temps familial** pour que les enfants se repèrent dans le temps et soient moins désorientés – avec les jours de la semaine en colonne et les noms + les photos de chaque membre en ligne, auxquelles seront associés les noms des lieux et des personnes qui s'occupent d'eux – nounou, école, centre social…
- **mettre la photo des jouets** sur la face du tiroir dans lequel ils doivent être rangés ;

- **dans la cuisine, remplir un placard d'ustensiles variés et non dangereux** (cuillères en bois, boîtes en plastique, casseroles, couverts…) accessibles pour les très jeunes enfants et avec lesquels ils ont le droit de jouer ;
- **mettre en hauteur les objets inadaptés,** plutôt que de dire « non » à longueur de journée ;
- la créativité et l'expression personnelle étant des besoins fondamentaux, **dédier une pièce ou un espace à la créativité** avec du matériel varié accessible et disponible, comme un espace ouvert et décoré où il est facile de se servir et de ranger.

Par ailleurs, **trop de jouets brident la créativité** des enfants, et ce dont ils ont le plus besoin est de jouets « ouverts », sans but prédéterminé – un bâton pouvant être à la fois une baguette magique, un balai, un sabre, une canne à pêche ou encore une rame. Il peut être utile de diminuer la quantité de jouets des enfants (ou de faire une rotation des jouets disponibles) afin de tendre vers le minimalisme, tout en gardant une idée d'esthétisme en tête – avec des matières naturelles comme le bois ou la laine, de la lumière naturelle, des fleurs séchées, des petits éléments comme des pommes de pin, des bouts de ruban, des plumes… En effet, la beauté et l'émerveillement sont des besoins humains fondamentaux. Rendons nos intérieurs beaux et plaisants à vivre !

De plus, la question de l'aménagement de l'environnement peut nous amener à aller plus loin : peut-être est-ce OK pour moi que mon enfant monte sur la table basse, que mon enfant ne prenne pas sa douche tous les jours, qu'il mette des chaussettes dépareillées ou qu'il mange avec les doigts ?

DÉCODER LES « CAPRICES » DES ENFANTS EN SIGNAUX D'APPEL

En tant qu'adultes, nous pouvons décoder les « **caprices** » des enfants en signaux d'appel pour attirer notre attention sur ce qui fait obstacle à leur élan de vie, comme **le non-respect de leur rythme,** l'imposition de **notre volonté qui entrave leur propre volonté,** un système qui **mine la motivation intrinsèque** (récompenses, punitions, chantage), **l'étude forcée de choses** qui ne les intéressent pas ou qui sont soit trop faciles (ennui), soit trop difficiles (découragement) ou **des objets** (écrans, jouets en plastique qui clignotent et font du bruit fort) **et des stimuli extérieurs** (lumière trop vive, bruits) **qui surexcitent.** Ainsi, un point important dans l'aménagement de l'environnement est de porter attention aux surcharges sensorielles.

PORTER ATTENTION AUX SURCHARGES SENSORIELLES PEUT AIDER À PRÉVENIR ET À RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES CRISES ÉMOTIONNELLES DES ENFANTS

Il peut arriver que **des surstimulations sensorielles soient une cause cachée des comportements qu'on estime inappropriés des enfants** (crise émotionnelle, explosion, retrait, pleurs...). Cela est d'autant plus vrai chez les enfants avec une sensibilité élevée. Leur cerveau est constamment en train de prendre des informations dans son environnement et de les analyser, car les enfants sont en quelque sorte « câblés » pour apprendre. En parallèle, leur cerveau est plus sensible, parce que toutes les connexions neuronales ne sont pas terminées. Ce sont les raisons pour lesquelles **plus un environnement est rempli de stimulations sensorielles, plus le cerveau des enfants peut être désorganisé.** Or il existe une multitude d'occasions de surcharge sensorielle dans nos sociétés modernes, à travers les écrans, les supermarchés, les rues (panneaux publicitaires, pollution

sonore, foule...), l'école (classe bruyante, cantine bruyante, récréations avec bousculades...) ou encore les divertissements (fêtes foraines, parcs d'attractions).

DES LEVIERS POUR LIMITER LES EFFETS DES SURSTIMULATIONS SENSORIELLES

Nous disposons de quelques leviers que nous pouvons activer pour réduire les surstimulations sensorielles qui peuvent agresser les enfants. En voici quelques-uns.

-> Sortir

Le contact avec le plein air et la nature a des vertus calmantes. Une stratégie efficace pour un équilibre émotionnel est de permettre aux enfants de jouer dehors librement une heure par jour – plus de temps étant encore plus efficace. De plus, la vue des plantes a une grande importance sur le plan psychologique. Nous nous sentons mieux et plus en sécurité quand nous voyons de la végétation. Nous avons donc beaucoup à gagner à faire revenir la nature à notre contact immédiat en intégrant des plantes vertes dans nos intérieurs.

-> Faire des modifications dans l'environnement

Plusieurs solutions sont possibles pour diminuer les sollicitations sensorielles à l'intérieur de la maison – à ajuster en fonction des préférences de chaque enfant et des possibilités de chaque famille –, comme éteindre des lumières et conserver une lampe tamisée allumée ou bien des bougies, couper tous les écrans et toutes les sources de bruit, mettre une musique d'ambiance calme (musique classique, bruits de la nature...) et parler en chuchotant.

-> Offrir des ressources d'autorégulation aux enfants

En fonction de ce dont les enfants ont besoin, on peut leur proposer des ressources pour calmer leur système nerveux, comme un casque à mettre sur les oreilles pour réduire l'impact des bruits envi-

ronnants, quelque chose de doux à caresser, un espace de retour au calme dans une tente en tissu opaque, une couverture ou un sac de couchage dans lesquels s'envelopper pour se couper des lumières trop vives et la présence d'un animal de compagnie.

La fête foraine, lieu de toutes les surstimulations

Nous pouvons nous attendre à une crise pendant ou après un après-midi à la fête foraine : le cerveau de l'enfant est surstimulé dans ce genre d'endroit, et cette surstimulation est encore renforcée par l'ingestion de sucres (barbe à papa, gâteaux, boissons sucrées...). Nous pouvons alors décider d'y renoncer ou y aller en ayant bien conscience que la situation est potentiellement explosive – et nous attendre à une crise que nous serons alors prêts à accueillir et à contenir si besoin. Nous avons plusieurs solutions pour réduire l'intensité des crises grâce à l'anticipation :

- raconter à l'enfant à quoi ressemblera la sortie, ce qu'on va y faire, ce qu'il va y avoir (des stands de bonbons, des manèges, des étagères pleines de pâtisseries...) et éventuellement poser quelques questions sur la manière dont il va réagir si on lui refuse quelque chose ;
- établir des règles ensemble avant le départ : par exemple, le nombre de tours de manège, la somme à dépenser... ;
- prendre avec soi des petits objets calmants/rassurants : des bouchons d'oreilles ou une peluche toute douce à caresser ;
- donner des missions et des responsabilités à l'enfant pour canaliser son attention et son énergie.

Aménager l'environnement, c'est également repenser le temps pour trouver le temps « juste » en famille.

REPENSER LE TEMPS : LES VERTUS DE L'ÉDUCATION LENTE

Thomas D'Ansembourg nous rappelle avec tendresse que les enfants ne s'appellent pas « dépêche-toi ! ». Cette expression est tellement courante dans nos quotidiens surchargés que ces derniers peuvent avoir l'impression d'entendre plus souvent « dépêche-toi » que leur prénom quand leurs parents s'adressent à eux. La co-éducation émotionnelle nous invite à redonner du temps à l'enfance, aux apprentissages. Réfléchir à une éducation lente, c'est réfléchir à la qualité de notre vie. (Re)prendre le temps en famille, c'est aussi passer le message aux enfants que nous aimons ce temps passé ensemble et que nous avons du plaisir à vivre à leurs côtés à leur rythme. Nous pouvons réfléchir à **l'aménagement de notre emploi du temps** pour être moins pressés et accorder du temps aux personnes que nous aimons le plus. Pour les enfants, amour est synonyme de temps.

Kim Jonh Payne, auteur du livre L'autorité bienveillante (éditions Aethera, 2017), estime que de nombreux enfants dits « capricieux », « insolents » ou « désobéissants » sont simplement désorientés et saturés. L'excès de pression et de contrôle de l'extérieur, ainsi que le manque de temps libre peuvent conduire à ce type de comportement.

4 PILIERS POUR PLUS DE SIMPLICITÉ ET POUR RALENTIR LE RYTHME

Payne est convaincu que les comportements de saturation des enfants peuvent diminuer en amenant plus de simplicité dans leur vie à partir de 4 piliers.

1 -> Équilibrer et simplifier la quantité d'affaires que les enfants et les adolescents possèdent (livres, jouets, vêtements...)

Il y a de la liberté dans la simplification. Quand on abandonne l'idée que le développement des enfants est une course qu'il faut gagner à

tout prix et que leur imagination est à vendre, on est moins sensible aux sirènes du marketing.

2 -> Renforcer les rythmes et la régularité dans la vie de famille

Amener davantage de rythme dans la vie de famille passe par le fait d'amener plus de prévisibilité à travers des routines et des rituels, mais également par le fait de verbaliser les événements et les étapes : « Quand la petite aiguille sera sur le 6, ce sera l'heure de mettre le pyjama. Ensuite, nous monterons pour lire l'histoire. » Quand les enfants rechignent (cela arrivera fatalement et c'est normal), nous pouvons réagir en maintenant leur dignité et leur autonomie, en disant quelque chose comme : « Tu rangeras les jouets à leur place une fois que tu auras fini de jouer. » Ou : « Je commence à me préparer, tu me rejoins quand tu es prêt. » Ou encore : « Tu as besoin de combien de temps encore pour ton activité ? » La formule « **dès que tu es prêt** » sollicite la coopération, surtout quand elle est utilisée avec l'écoute empathique : « C'est vrai que c'est difficile de quitter un endroit qu'on aime bien. Tu aurais encore envie de... Dès que tu es prêt, on y va. » Cette prévisibilité peut être complétée par des petits rituels comme le fait de passer en revue les bons moments de la journée écoulée le soir (les « 3 kifs ») et/ou d'imaginer la journée à venir le lendemain. Quand on adopte la revue prévisionnelle de la journée à venir, il s'agit de porter une attention particulière aux points sensibles, en particulier les moments habituellement sources de tension, ceux de transition (le départ à l'école, les devoirs, la douche, le coucher...) et les séparations. Imaginer et décrire ces moments difficiles et reconnaître qu'ils peuvent être sources d'émotions douloureuses aide à les vivre avec plus de sérénité.

3 -> Équilibrer et simplifier le nombre d'activités planifiées

Le jeu libre est essentiel à la bonne santé mentale des enfants. Plus nous mettons en place des activités pour maintenir les enfants « occupés », moins ils ont de temps à consacrer à se reposer et à expérimenter le jeu libre, auto-dirigé, qui nourrit à la fois leurs besoins

de créativité, de liberté, d'exploration, d'apprentissage et de rire. De plus, les enfants digèrent leurs petites et grandes contrariétés par le biais du jeu imaginatif.

4 -> Filtrer les conversations des adultes

Mieux vaut éviter d'exposer les enfants aux informations qui présentent de manière crue les événements violents – guerres, bombardements, viols, famine… Ils peuvent en être traumatisés, faire des cauchemars et avoir l'impression qu'ils ne sont pas en sécurité dans un monde plein de violence – cela est d'autant plus vrai pour les enfants hypersensibles qui peuvent déclencher de véritables crises d'angoisse.

Anecdote personnelle

Donner du temps aux enfants peut faire émerger des choses inattendues. Un jour d'hiver, ma fille de 7 ans a tenu à attendre notre voisin de 80 ans sur le parking de l'immeuble. Nous n'étions pas pressées, mais j'avais froid et je ne voulais pas attendre dehors. Ma fille a insisté, alors que le papy tournait autour de sa voiture. Elle a fini par le rejoindre et je les ai vus revenir tout sourire ensemble. Ma fille m'a dit : « Tu sais, Maman, le voisin, il n'arrivait pas à ouvrir son coffre en fait, il avait les doigts trop gelés ! Alors c'est moi qui l'ai ouvert ! » Le voisin a enchaîné en me disant : « Heureusement qu'elle est venue, votre fille. Elle m'a bien aidé ! » Le soir, lors de notre rituel des « 3 kifs par jour », ma fille m'a ressorti cette petite anecdote : « Tu sais, Maman, je suis contente de l'avoir aidé. Et en plus, je te l'avais pas dit… mais il m'a donné un bonbon ! » C'est typiquement ce genre d'expériences qui vient nourrir sa confiance en elle et je me suis félicitée de lui avoir laissé l'espace et le temps suffisants pour que cela puisse arriver. Si je l'avais pressée, elle n'aurait pas pu vivre ce petit instant de grâce.

Quand on pense aménagement de l'environnement, on a plutôt tendance à penser à l'aménagement de l'intérieur de la maison. Pourtant, on l'a vu, celui-ci concerne aussi l'emploi du temps. Dans cet

emploi du temps, passons-nous suffisamment de temps dehors ? Cette question n'est pas anodine dans nos sociétés occidentales modernes, touchées par le trouble du déficit de nature.

LE TROUBLE DU DÉFICIT DE NATURE

Le concept de « trouble du déficit de nature » a été inventé par Richard Louv en 2005 dans son livre *Last Child in the Woods*[1]. Ces termes font référence à la déconnexion que nos sociétés connaissent avec le monde naturel, et les problèmes qui en découlent. Cette déconnexion de la nature commence à un âge de plus en plus précoce. Ce trouble du déficit de nature a plusieurs causes :

- **Un accès restreint aux espaces naturels :** en ville avec une urbanisation galopante, à l'école avec des cours de récréation de plus en plus goudronnées.
- **Plus de temps passé à l'intérieur :** il est plus facile pour les parents de surveiller les enfants à l'intérieur que dehors et la technologie et les écrans poussent à rester à l'intérieur ; de plus, la pratique de sports collectifs et de loisirs est la plupart du temps intérieure.
- **Moins de temps pour jouer** à cause de la pression scolaire pour plus de devoirs, plus d'activités structurées et à visée éducative.
- **Le rôle des médias,** en lien avec la surmédiatisation des risques pour les enfants et la publicité omniprésente pour les nouveaux objets et jouets high-tech.
- **Le mode de vie occidental** urbain, sédentaire, suroccupé et surstimulé : moins de temps pour les sorties familiales dans la nature.

La co-éducation émotionnelle, c'est non seulement apprendre à raisonner autrement face aux comportements inappropriés des enfants, mais aussi comprendre ce qui participe à la bonne santé mentale et physique des enfants. Quand on raisonne en termes

[1] *Last Child in the Woods : Saving our Children from Nature-Deficit Disorder,* Algonquin Books, 2008.

d'environnement, on ne peut pas faire l'impasse sur les besoins de nature, de jeu libre, d'exploration, de création et de mouvement. C'est la raison pour laquelle il est si important pour moi de mettre la nature au cœur de l'éducation et de la vie de famille.

Il est facile d'envisager de passer un petit temps dehors avec les enfants chaque jour sans technologie, quelle que soit la météo – les parents des pays nordiques nous disent qu'il n'y a pas de mauvais temps, seulement de mauvais habits ! J'aime beaucoup l'approche d'Émilie Lagoeyte et Cindy Chapelle, autrices du livre *Passeur de nature : Transmettre le goût de la nature aux enfants* (coédition Plume de carotte, 2019). Elles nous invitent à faire entrer la nature pas à pas à tous les étages de la vie quotidienne :

- **niveau 1 :** chaque jour, proposer aux enfants un moment de jeu non dirigé dans un espace de verdure et leur permettre de se rouler dans l'herbe ou de mettre les mains dans la terre ;
- **niveau 2 :** chaque semaine, prévoir une sortie nature, telle qu'une promenade en forêt, une observation des oiseaux ou une identification de plantes comestibles ;
- **niveau 3 :** chaque mois, organiser un week-end au vert dans un espace à moins d'une heure de transport ;
- **niveau 4 :** chaque année, des vacances en immersion totale dans la nature.

L'aménagement de l'environnement concerne donc celui de l'intérieur et de l'emploi du temps, l'instauration de temps libres et l'intégration de la nature dans le quotidien. Cependant, il concerne également la vie intérieure et la manière dont nous accordons du temps à la vie émotionnelle et aux relations familiales. Les rituels de connexion émotionnelle me semblent donc indispensables dans cette perspective.

L'IMPORTANCE DES RITUELS DE CONNEXION ÉMOTIONNELLE

Les rituels de connexion émotionnelle sont primordiaux dans nos « sociétés séparatistes », où les séparations parent/enfant sont la norme, même si la co-éducation émotionnelle nous invite à interroger ces séparations et à ne plus les voir comme la norme ou nécessaires à la construction de l'autonomie.
Les rituels de connexion peuvent être de deux sortes : avant la séparation parent/enfant, après la séparation parent/enfant.

AVANT LA SÉPARATION

Les enfants peuvent ressentir une grande anxiété à l'idée d'être séparés de leurs parents. Et c'est tout à fait normal, en lien avec la théorie de l'attachement. Il ne s'agit ni d'un caprice ni d'une faiblesse de caractère, ni d'une autonomie entravée par des parents surprotecteurs.

Dans le cadre de la co-éducation émotionnelle, il est important de comprendre qu'une séparation se prépare. De plus, on ne devrait jamais menacer un enfant de l'abandonner, que ce soit par plaisanterie ou sur le coup de la colère : « Je te laisse là si tu ne te dépêches pas » ; « Viens là ou je m'en vais sans t'attendre. » Partir sans dire manifestement « au revoir » déclenche un sentiment d'abandon et de trahison. Par ailleurs, le fait de priver/séparer de force un enfant de son doudou ou de tout autre objet de valeur pour lui est une violence.

L'anxiété d'abandon peut se réveiller très vite chez les enfants, et une séparation est mieux supportée quand elle est bien préparée. Cette préparation peut passer par des mots, des jeux, des mimes, des livres… Par exemple, on peut inviter les enfants à se joindre à nous pour jouer à « Papa va à l'hôpital » ou à « Maman part en déplacement », avec des personnages ou des peluches. Les jeux de cache-cache pourront aider les tout-petits à comprendre qu'une personne absente peut reve-

nir. Habituer l'enfant **progressivement, comme c'est souvent le cas avec les périodes d'adaptation chez les assistantes maternelles ou à la crèche, est une bonne idée.**

Pour rendre une séparation plus facile,
nous pouvons instaurer des petits rituels au moment de partir :

- « déposer » un **bisou** dans chaque poche, pour que l'enfant puisse les ressortir quand il en a besoin ;
- laisser un objet/bout de tissu avec notre **odeur** dans la trousse / le sac de l'enfant ;
- trouver un **objet rassurant** (un caillou ou une plume ramassés lors d'une balade par exemple) que l'enfant peut mettre dans sa poche et toucher quand il en a besoin ;
- **dessiner un cœur**, un smiley ou un autre symbole de l'amour porté par les parents à l'enfant au creux de son poignet ;
- lui donner un **bracelet « magique »** (acheté ou fabriqué) : on pourra offrir ce bracelet magique quelques jours avant la séparation (entrée à l'école, à la crèche, chez la nounou, avant le départ en vacances...) et expliquer à l'enfant qu'il contient des câlins, des bisous, des « Je t'aime ». Par exemple, chaque perle ou chaque pendentif représente une manifestation d'amour ;
- faire **le trajet** jusqu'au lieu avant pour repérer le chemin et faire **le tour** de l'établissement à pied pour repérer l'entrée et la sortie, les alentours ;
- glisser une **photo des parents** dans un endroit facilement accessible pour l'enfant – dans une poche, la trousse, le sac...

Quand un parent s'absente, la séparation sera mieux supportée par l'enfant, s'il a à disposition des photos, des petits mots écrits ou encore des vidéos de l'absent. L'angoisse d'abandon des enfants est calmée chaque fois que le parent absent **manifeste son existence,** par téléphone, mail, courrier, Skype®... Quant à l'adulte qui « reste », il est soutenant en **écoutant l'enfant parler de ses émotions avec empathie.** Un enfant qui demande « Il est où Papa ? Elle est où Maman ? », alors qu'on le lui a déjà dit plusieurs fois, a en vérité besoin qu'on comprenne sa peine d'être séparé : « Oh, je vois que tu penses à Papa/Maman. Il/elle te manque ? C'est vrai que c'est long, 3 jours. »

APRÈS LA SÉPARATION

En semaine, généralement, les enfants passent la journée loin de leurs parents, chez la nounou, à la crèche ou encore à l'école.
De plus, nous avons parfois tendance à nous laisser déborder par le quotidien et ses **impératifs**, au point que nous ne partageons plus que des ordres, des séances de devoirs ou encore des rapports de force avec les enfants – pour se brosser les dents, aller se coucher, pour s'habiller...
C'est pourquoi j'ai autant insisté sur la notion d'éducation lente : il est indispensable de **ralentir** et de se donner des parenthèses de reconnexion avec nos enfants à travers des moments de qualité qui remplissent le réservoir affectif des adultes, comme des enfants.

Dans l'idéal, 1 heure de détente et de jeu libre chaque soir permet aux écoliers de décharger leurs tensions et favorise leur créativité et leur concentration. Ce temps de pause facilite par ailleurs leur concentration pour les devoirs.

Si un enfant aime être seul, cette pause peut prendre la forme d'un **isolement consenti :** il pourra ainsi baisser son niveau d'excitation et de stimulation après une journée en communauté. Par exemple, pour

les familles qui ont plusieurs enfants et qui n'ont pas leur propre chambre, il est possible de leur proposer de jouer séparément – par exemple : l'un dans le séjour, l'autre dans la chambre. Des coins peuvent être aménagés dans la maison pour permettre ce retrait : un petit coin douillet avec des coussins, des doudous, des livres, des couvertures...

Loin de leurs parents, les enfants vivent toutes sortes d'expériences, heureuses et moins heureuses : ils apprennent, jouent, forment des amitiés, mais ils peuvent aussi connaître des frustrations ou des moqueries, se faire mal, être bousculés par un rythme qui ne leur convient pas. Quand nos enfants sont en collectivité, beaucoup de choses nous **échappent :**

- Ont-ils eu leur quota de sommeil au moment de la sieste ?
- Ont-ils faim/soif quand on les récupère en fin d'après-midi ? Prévoir une gourde d'eau et un petit goûter à la sortie de l'école sans attendre d'être à la maison semble pertinent.
- Se sont-ils contenus physiquement toute la journée et ont-ils besoin de décharger toute cette énergie contenue ? Un temps de jeu libre avant de remonter dans la voiture est envisageable, ou alors prendre le temps de rentrer à pied permet à l'enfant de grimper sur des murets, de faire la poutre sur un rebord de trottoir, de ramasser des fleurs...

Nous pouvons garder en tête les éléments développés dans les chapitres 3 et 7 : non seulement les enfants n'ont pas encore les clés pour apprivoiser leurs **émotions** ni exprimer leurs besoins mais, en plus, le mécanisme **d'attachement** implique que le simple fait pour un enfant de **voir un de ses parents** ouvre chez lui les vannes qui permettent de **décharger** toutes ces choses accumulées loin de lui. En nous appuyant sur la théorie de l'at-

tachement et l'écoute empathique, nous pouvons décider **d'accueillir véritablement les émotions de l'enfant qui se décharge,** en posant en mots ce qu'il ressent : « La journée a été longue, on dirait que ça a été difficile aujourd'hui. / Je suis là, je t'aime. / Je suis content de te revoir. / Quand tu réagis comme ça, en général, c'est que quelque chose s'est mal passé à l'école. » Là encore, l'éducation lente prend tout son sens : il est bon de **ralentir** le rythme et de prendre le temps pour une connexion profonde – un câlin en silence, aussi longtemps que l'enfant en manifeste le besoin. Cela peut supposer que nous ayons nous-mêmes fait une pause avant de récupérer les enfants.

Si le comportement de l'enfant paraît être un signal en lien avec une cause à explorer, il est possible d'aborder le sujet plus tard à un moment calme. Cela peut passer par le fait de lui **poser des questions** sur sa journée, d'essayer d'identifier ce qui s'est passé afin de vérifier qu'il n'y a pas un problème. Par exemple : « Tout à l'heure, en rentrant de l'école, j'ai vu que tu étais super énervé. J'ai remarqué que tu as ce comportement quand quelque chose a été difficile. Est-ce que tu veux en parler ? » Si l'enfant ne s'ouvre pas tout de suite, il est possible de laisser la porte ouverte au dialogue dans un temps qui lui appartient et ajusté pour lui : « Si tu as envie d'en parler à un moment ou un autre, je serai disponible pour toi. »

Les plus jeunes enfants sont cependant plus réceptifs aux **jeux** qu'à la parole : il est alors possible d'engager le jeu à l'aide de personnages ou de doudous, en jouant le rôle d'un enfant qui est en crise à la sortie de la crèche ou de l'école et de voir comment le vôtre déroule le jeu. Cela pourra également être l'occasion de faire endosser le rôle du parent à un doudou pour montrer à votre enfant ce que ses parents font quand il est à la crèche / chez la nounou / à l'école. Nous pouvons également verbaliser : « Je suis

au travail et dans 1 heure, je vais chercher ma fille d'amour. J'ai hâte de la revoir, je l'aime tellement. Quand on sortira de l'école, on pourra chanter une chanson sur le chemin du retour. »

En parallèle, un temps de **reconnexion parents/enfants** peut être proposé tous les soirs après les journées d'école. Se reconnecter, c'est vivre un moment spécial plus ou moins court ensemble à travers des activités communes et plaisantes : une lecture offerte, un jeu de société, une activité manuelle, un plat à cuisiner... Le but, c'est de passer du **temps de qualité en famille** pour remplir le réservoir émotionnel de chacun. Ces temps « lents » de pause et de reconnexion sont comme des remèdes à nos modes de vie modernes et séparatistes qui grignotent nos liens familiaux.

POUR UN EMPLOI DU TEMPS QUI NOURRIT LE LIEN FAMILIAL

Il est vraiment important de réfléchir à une organisation qui vient nourrir le lien pour que le fait de vivre ensemble ne se résume pas à être simplement physiquement côte à côte sous le même toit. Les rituels familiaux participent à construire une identité commune en tant que groupe et à nourrir le besoin d'appartenance. Chaque famille peut créer des rituels pleins de sens pour elle et se retrouver autour de valeurs communes familiales. Certains rituels peuvent se faire en famille complète et d'autres en tête à tête avec chaque enfant au cours d'un temps exclusif.

Un rendez-vous ritualisé pour nourrir le lien familial

Cela peut passer par un tête-à-tête ritualisé qui remplit le réservoir affectif de chaque enfant dans une fratrie :

• **Ce rendez-vous peut avoir lieu à différents moments de la journée,** en fonction de l'organisation quotidienne et des contraintes de chaque famille. Par exemple : au petit déjeuner si un enfant se lève avant les autres, lors du trajet pour l'emmener à son activité extra-scolaire…

• **Le rendez-vous peut être bref,** mais doit rester exclusif et sans interruption (ni téléphone ni écran). L'important est d'être 100 % présent, parce que l'attention est une réelle preuve d'amour. Les plus jeunes réclament souvent d'eux-mêmes ce moment, qui se transforme en un câlin, une histoire, un jeu… Quand les enfants grandissent, il arrive qu'on perde ce contact, certains ados s'éloignant physiquement ou devenant secrets. Pour renouer avec cette complicité quotidienne, il peut être nécessaire de se fixer un rendez-vous pour faire du shopping, du bowling ou un laser game… Il est également possible de tout simplement toquer à la porte de la chambre de l'enfant/ado et de s'installer un moment pour discuter – avec son consentement, sans s'imposer ni envahir son espace.

• **Ce temps peut donner à l'enfant l'opportunité de parler,** mais ce n'est pas toujours le cas et rien ne sert de forcer le dialogue ou de tirer les vers du nez. On peut juste lire ensemble l'un contre l'autre, colorier tous les deux, peler l'un et l'autre des légumes, regarder l'enfant jouer à son jeu vidéo favori avec un réel intérêt… Se glisser sous la couette et lire un livre à voix haute à un enfant qui sait déjà lire, ou bien relire un album pour la quinzième fois à un jeune enfant qui le réclame, c'est aussi un pur acte d'amour.

• **Ce rituel peut prendre la forme d'une activité partagée,** comme la participation à une chorale ou à un orchestre parent/enfant. Tout est envisageable tant que le plaisir est mutuel.

De même, les **couples** ont besoin de rituels parce qu'ils participent à créer une culture de couple plus solide. Rappelez-vous que l'émotion d'amour repose sur trois piliers : des sentiments positifs partagés, une synchronisation des corps et une sollicitude mutuelle. Passer du temps en quantité et en qualité ensemble favorise l'émergence de l'émotion d'amour qui vient soutenir le sentiment d'amour.

La co-éducation émotionnelle nous invite donc à raisonner autrement et redéfinit par là la notion d'éducation : éduquer y est synonyme d'accompagner et d'enseigner des compétences, et non pas de contrôler ou de punir. Les adultes ne sont pas autorisés à écraser les enfants en raison de leur seul statut d'adulte. Ils sont invités à être honnêtes et à ne pas recourir à des fausses excuses ou à des promesses non tenues, à des mensonges ou à des dénis de responsabilité personnelle. Je vous propose d'explorer cette idée d'enseignement de compétences comme définition de l'éducation dans le prochain chapitre.

CHAPITRE 9

ÉDUQUER EST SYNONYME D'ACCOMPAGNER ET D'ENSEIGNER (ET NON PAS DE CONTRÔLER OU DE PUNIR)

Comme nous l'avons vu à plusieurs reprises déjà, la co-éducation émotionnelle place le respect des droits des enfants au cœur des relations parent/enfant.

POUR LE RESPECT DES DROITS HUMAINS FONDAMENTAUX QUI SONT AUSSI CEUX DES ENFANTS

Tous les êtres humains ont besoin de compréhension, d'écoute et d'encouragement de la part des autres pour se sentir bien. Tous les adultes cherchent (parfois désespérément) ces éléments dans leurs relations (au travail, en famille, dans leur couple, entre amis...), mais ont du mal à les accorder aux enfants, y compris à leurs propres enfants.

Cet état de fait s'explique, d'une part, parce que **les adultes pensent bien faire en appliquant une discipline basée sur la peur et encouragée par la société** afin que les enfants soient bien élevés et travaillent bien à l'école, s'adaptent dans la société et réussissent dans la vie, soient à l'abri des problèmes financiers... Ces intentions sont bienveillantes, mais peuvent mener à faire du mal aux enfants, avec la justification « pour leur bien », et même à attendre que les enfants remercient leurs parents pour le mal qu'ils leur ont fait subir (punition, privations, coups, etc.). D'autre part, c'est un **effet de la mémoire traumatique :** les parents traitent les angoisses réveillées en eux au sein de l'univers familial aux dépens des plus faibles, en rejouant des scènes

traumatiques de leur passé – c'est le sujet du sixième chapitre. Enfin, ils agissent ainsi **par manque d'informations, de ressources et de soutien** pour apprendre à faire autrement. La co-éducation émotionnelle vise à traiter ces 3 points avec des apports à la fois théoriques et pratiques, parce qu'être parent est effectivement un défi quotidien.

UNE AUTRE COMPRÉHENSION DE L'ENFANT ET UNE NOUVELLE VISION DE L'ÉDUCATION EN THÉORIE ET EN PRATIQUE

Les neurosciences affectives et sociales nous permettent d'avoir une toute autre compréhension de l'enfant et une nouvelle vision de l'éducation. Les enfants ne cherchent pas les adultes ni ne les testent. Ils ne sont pas non plus méchants par nature. Ils ont seulement des besoins, leur cerveau est immature et ils apprennent par imprégnation et imitation dans un contexte donné. Quand leurs besoins profonds ne sont pas comblés, ils peuvent en venir à utiliser leurs émotions et celles des autres pour obtenir satisfaction.

Ce mécanisme ne relève pas d'une nature **perverse** de l'enfant, mais de mécanismes neurobiologiques : les besoins **d'attachement** sont tellement forts qu'ils peuvent mener à des comportements que nous définissons comme de la **manipulation** de sa part. De même, les enfants qui font preuve de maladresse (renverser un verre, faire tomber leurs couverts, se tacher de dentifrice le matin juste avant de partir, casser un objet qui nous tient à cœur…) ne font pas des « bêtises ». Les punir ou mettre des étiquettes sur eux (du type « tu es un vrai Gaston Lagaffe ») n'a aucune valeur éducative, car aucune compétence ne leur est enseignée par ce biais. Nous gagnerions à **repenser** cette notion de bêtise pour vivre des relations plus harmonieuses avec eux. Il convient de :

- **raisonner en termes de développement moteur :** les jeunes enfants coordonnent mal leurs mouvements, parce que leurs compétences motrices sont précisément en cours de développement ;
- **prendre en compte notre propre niveau de fatigue** – nous allons être plus irritables et enclins à réagir vivement à une maladresse si nous sommes stressés ou fatigués – **et notre histoire personnelle** – si l'acte de l'enfant déclenche de la fureur en nous, c'est que cet acte réveille une blessure du passé ;
- **modifier notre vocabulaire et parler de maladresse plutôt que de bêtise** pour passer d'une intention venant de l'enfant (la bêtise) à une acceptation : tous les enfants renversent à un moment ou à un autre leur verre et ils peuvent apprendre à faire attention avec des instructions claires et bienveillantes ;
- **voir ces maladresses comme des opportunités :** d'apprendre à **réparer** (« je renverse, donc j'ai besoin d'une éponge pour nettoyer »), d'anticiper les **conséquences** des actions (« si je mets le verre à côté de moi, il a plus de risque de tomber que si je le mets derrière mon assiette »), de développer des **compétences motrices** (bien tenir le verre avec les deux mains et prendre son temps pour le porter à la bouche) et d'adapter **l'environnement** si besoin : en cas de maladresses récurrentes, peut-être que l'environnement dans lequel évolue l'enfant n'est pas adapté : meubles trop hauts pour lui, couverts non adaptés… ?

Une attitude empathique et éclairée de la part des adultes est la mise en application du respect des droits humains fondamentaux, qui sont aussi ceux des enfants. Personne ne discuterait des droits des femmes en cherchant des excuses contextuelles aux hommes, comme on ose discuter des droits des enfants. On pourrait effectivement dire d'un homme qu'il a la charge financière de sa famille quand la femme est en congé parental et donc qu'il est stressé et fatigué. On pourrait dès lors affirmer

que ce serait trop lui demander d'être tout le temps patient et bientraitant avec sa femme. On pourrait même aller jusqu'à dire qu'il faudrait prendre en compte la culture d'origine, parfois plus machiste et dure que d'autres. On conseille d'ailleurs aux femmes de partir dès le premier coup. Cependant, les enfants n'ont pas cette possibilité. Si ce discours de relativisme nous paraît difficilement concevable pour les relations hommes/femmes, il n'y a aucune raison pour qu'il soit concevable pour les relations adultes/enfants.

LES MÉFAITS DES PUNITIONS : ELLES SONT INEFFICACES ET NOCIVES

Les punitions n'enseignent ni l'auto-discipline ni le sens de la responsabilité individuelle. Les enfants soumis à une discipline punitive évitent un comportement non pas parce qu'ils en ont compris sa dangerosité ou son caractère irrespectueux, mais seulement pour se soustraire à une punition désagréable. Connaissez-vous le proverbe qui dit : « Quand le chat n'est pas là, les souris dansent ? » Si la punition enseigne quelque chose à long terme, c'est avant tout le mensonge. Plutôt qu'adopter des comportements respectueux, certains enfants vont développer 2 types de stratégies : ne pas se faire prendre (« pas vu, pas pris ») ou mentir pour se couvrir et ne pas se faire punir – parfois en accusant les autres. On peut entendre le même discours pour la fessée et la punition : « Une petite fessée ou une petite punition, ça n'a jamais tué personne. » Or c'est le serpent qui se mord la queue : si une punition légère n'a aucun effet dissuasif, à quoi peut-elle bien servir dans ce cas ? Pire encore, le cercle vicieux des punitions peut amener à de vraies violences : quand la punition légère ne fonctionne pas, l'adulte peut être tenté d'infliger une punition plus sévère… mais si la punition plus sévère ne fonctionne pas non plus, quelle alternative reste-t-il ? Secouer, enfermer ou frapper avec quelque chose qui fait vraiment mal ?

UNE TECHNIQUE D'AUTANT PLUS INEFFICACE QUAND L'ENFANT GRANDIT

De plus, au fur et à mesure que les enfants grandissent, les parents perdent leur pouvoir à se faire obéir au moyen de punitions. Les punitions physiques et non physiques ont moins d'impact auprès des adolescents, car non seulement ceux-ci deviennent de plus en plus forts et capables de riposter et/ou de se défendre, mais ils sont aussi de plus en plus autonomes – scooter ou permis de conduire, argent de poche... Je me souviens d'une scène vue dans une série TV : le fils de 16 ans revient du lycée avec une mauvaise note. La mère le prive de sortie pour une semaine... mais l'ado répond qu'il est déjà privé de sortie pour 1 mois. Elle le punit d'argent de poche... Idem, il est déjà puni d'argent de poche. Elle le punit alors d'Internet... Toujours pareil, déjà puni. Elle finit par lui lancer : « Trouve ta punition toi-même et tu viendras m'en parler. »

Comment imaginer qu'un enfant ou un ado privé de tout ce qu'il aime et qui persévère malgré tout dans la direction punie va subitement modifier son comportement à la énième punition ? On attribue à Albert Einstein cette citation qui illustre parfaitement le propos : « La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. » Cet adolescent aurait plutôt besoin de ressources pour étudier efficacement, de sens dans ses études, de respect pour ses propres objectifs, de soutien émotionnel, de se sentir exister et apprécié en dehors de ses notes, d'un **environnement riche et ouvert** dans lequel il prend **plaisir** à apprendre, d'être regardé avec l'ensemble de ses **dons** (ces derniers pouvant aussi bien être le dessin, le fait de grimper aux arbres ou de prendre soin des animaux que la résolution de problèmes mathématiques ou la rédaction de dissertations), d'assumer des responsabilités et d'être libre de prendre des décisions bonnes pour lui. Par ailleurs, la « morale » de la punition entraîne une confusion des règles éthiques : « On a le droit de faire souffrir quelqu'un au nom du bien. » On devient capable d'obéir en contredisant l'étique humaine

quand on a appris dès l'enfance qu'il est autorisé de faire du mal aux autres (surtout aux plus faibles) au nom de la morale ou d'un ordre supérieur. De nombreux enfants se rebellent contre les punitions et passent pour des enfants insolents, déclenchant encore plus de représailles. D'autres vont intégrer le modèle de la violence et le reproduire. D'autres encore finissent par complètement s'éteindre et sont envahis par l'anxiété.

Les enfants insolents : que nous disent-ils ?

Pouvons-nous envisager l'insolence comme une affirmation de soi de la part d'enfants et d'adolescents qui n'ont pas (encore) appris à dire les choses de manière socialement appropriée ?
Pouvons-nous la considérer comme la conséquence d'un dysfonctionnement dans la relation et/ou le système ?
Pouvons-nous penser qu'elle est générée par la posture de l'adulte : face à un ordre aboyé sans aucun respect pour l'enfant, ce dernier a-t-il un autre choix que l'insolence pour protéger sa dignité et son intégrité ?
Pouvons-nous la voir comme une manière de s'exprimer (certes socialement inappropriée), apprise dans l'irrespect quotidien dont font preuve les adultes quand ils s'adressent aux jeunes (menace, chantage, punition, humiliation, hurlement...) ?
L'insolence est agaçante, mais elle est souvent **pertinente.** Et c'est peut-être précisément pour cela que les adultes préfèrent accuser les enfants d'irrespect plutôt que d'écouter le message porté par cette insolence...

QUAND LES RÉPARATIONS REMPLACENT LES PUNITIONS

« Mais alors, on n'a plus le droit de rien faire avec nos propres enfants ? » ; « C'est la porte ouverte aux enfants tyrans. Elle va être belle la société de demain, tiens ! » ; « On vit pas dans un monde de bisounours, il faut bien les endurcir, les enfants » ; « Vous devez pas avoir d'enfants pour dire ça ! » sont les remarques qui reviennent le plus souvent quand on évoque le sujet de la nocivité

et de l'inefficacité des punitions. Adele Faber et Elaine Mazlish[1], psychologues spécialisées en communication parents/enfants, posent cette question très pertinente : « Pourquoi s'étonner que nos enfants pensent à se protéger plutôt qu'à chercher des solutions pour régler les problèmes lors des moments de crise ? Nous les avons habitués à la punition en réponse à leurs méfaits. »

APPRENDRE À FAIRE PREUVE DE RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE

Un des éléments clés de la co-éducation émotionnelle est de faire passer aux enfants l'idée que reconnaître sa responsabilité (dans un dommage matériel ou une blessure causée à autrui, dans une maladresse ou un accident) et manifester de l'empathie compassionnelle est preuve d'intelligence et de grandeur d'âme, pas de faiblesse et encore moins d'humiliation. Cela nécessite de reconnaître qu'une erreur (quelle que soit sa forme : une transgression de règle, un conflit, un comportement inacceptable, des mots mal placés…) est une opportunité d'apprentissage. L'objectif est que l'enfant mesure l'impact et la conséquence de ce qu'il a fait sans être humilié ou avoir peur, mais simplement dans l'optique d'apprendre quelque chose sur la vie.

S'il a oublié son cahier de leçon et qu'il s'exerce à se créer un pense-bête, qu'il appelle ses amis lui-même pour récupérer la leçon ou qu'il trouve toute autre solution pour y remédier dans le futur, cette action-là devient pédagogique. Quelle utilité d'écrire cent fois « Je ne dois pas oublier mon cahier » ? Un enfant a cassé un objet ? Le parent pourrait aussi exprimer franchement sa déception si cet objet était précieux pour lui : « Oh non, je tenais tellement à ces assiettes ! C'est Mamie qui me les avait données et elles me rappelaient des souvenirs d'enfance. » Il pourrait aussi donner des indications, renforcées avec des gestes, sur ce qui est attendu pour la prochaine fois : « Quand tu débarrasses, prends une assiette à la fois et tiens les deux côtés avec chaque main, comme ça. Vas-y, essaie. »

[1] *Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent,* d'Adele Faber et Elaine Mazlish, Les Éditions du Phare, 2012.

Prendre des dispositions pour que cela ne se reproduise plus est utile. Par exemple, les parents mettent les objets cassants en hauteur ou les enfants s'engagent à jouer au loup seulement dehors.

POUR DES RÉPARATIONS EFFICACES

L'essentiel à comprendre est qu'une réparation efficace repose sur **la prise de conscience de l'erreur et du dommage causé :** le dommage existe et conduit à la responsabilité de réparer, même si l'enfant n'a pas fait exprès ou n'avait pas l'intention de blesser, de nuire ou de casser). Il faut aussi créer **une connexion pour rétablir la relation entre les deux parties :** c'est l'étape du pas vers l'autre qui peut prendre la forme de mots dits ou écrits du type « Je suis désolé. / Je te demande pardon. / Je suis allé trop loin ». Cela peut aussi être de l'écoute émotionnelle de l'autre, qui est probablement fâché ou triste : la personne offensée a besoin d'être reconnue comme victime par l'offenseur et de lui exprimer toutes ses émotions. On peut également **rechercher des solutions :** la réflexion porte sur 2 niveaux, maintenant (« comment réparer mon erreur ? ») et plus tard (« comment faire en sorte pour que cela ne se reproduise pas ? »). Enfin, il faut veiller à **l'adéquation de la nature des réparations,** car une réparation peut prendre plusieurs formes – matérielle comme un nouvel objet ou de l'argent, symbolique comme des excuses ou une poignée de main. Elle dépend également des attentes de la victime et de l'âge de l'enfant.

Une question clé : comment réparer ?

L'idéal est de consulter l'enfant qui a commis une erreur, une maladresse ou un manquement à la règle : comment pourrait-il réparer l'objet/la relation ? Qu'est-ce que la personne en question ressent et qu'est-ce qui l'aiderait à aller mieux ? Il est utile d'avoir à l'esprit le chapitre 7 sur les étapes du développement de l'enfant : on peut se contenter de décrire à un bambin de 2 ans ce qui arrive, les ressentis des autres, puis ce que l'on va faire nous-mêmes pour réparer. On peut commencer à solliciter des idées et des solutions auprès des enfants vers 6-7 ans. L'initiative leur sera laissée dans la recherche de solutions à travers quelques questions utiles comme :

- Que penses-tu pouvoir ou devoir faire maintenant ?
- Cette solution est-elle juste ? Prend-elle en compte les autres ?
- Que feras-tu si ça ne marche pas ?
- Si ton meilleur ami s'était trouvé dans cette situation, quel conseil lui aurais-tu donné pour la gérer ? Comment l'aiderais-tu à résoudre ce problème ?

Dans le cas d'un conflit entre plusieurs enfants, un accompagnement utile consiste à refléter les émotions de chaque protagoniste : l'agresseur peut avoir honte ou avoir peur d'une punition ; la victime peut être triste et avoir besoin de la reconnaissance du tort causé

La notion de réparation symbolique m'amène à préciser que nous sommes nombreux à dire aux enfants qui font mal aux autres : « **Dis pardon** » – ou sous forme de question : « Qu'est-ce qu'on dit ? » Nous sommes souvent bien attentionnés quand nous prononçons ce type de paroles : nous pensons transmettre aux enfants les valeurs d'empathie, de respect et de politesse. Pourtant, cette approche n'apporte pas les bienfaits qu'on voudrait lui prêter. Les enfants vont avoir tendance à associer le mot « pardon » à une espèce de mot magique qui les libère de toute obligation morale : ils peuvent bien faire du mal aux autres, leur passer devant, abîmer leurs affaires…

il suffit de demander pardon après. Par ailleurs, simplement dire le mot pardon n'engage ni la réflexion sur la manière dont les autres sont affectés, ni sur ce qui serait utile pour réparer – encore moins sur la manière de faire différemment la prochaine fois. Les enfants étant de grands imitateurs, il est possible qu'ils aient appris **à se couper de leur empathie naturelle,** à travers la manière dont ils sont éduqués à la maison, des exemples d'adultes ou d'autres enfants à l'école, des choses vues à la télé… De plus, la non prise en compte de leurs besoins peut les amener à adopter des comportements agressifs : le fait de ne pas pouvoir se dépenser physiquement, d'être soumis à de trop grandes stimulations visuelles et/ou auditives, de ne jamais avoir l'occasion d'avoir des comportements altruistes comme la responsabilité d'un animal de compagnie… Parfois aussi, les enfants ne prennent pas en compte les autres, parce qu'ils ont peur des conséquences : les punitions reçues auparavant les ayant conduits à penser qu'il vaut mieux se cacher, mentir ou accuser quelqu'un d'autre que de prendre la responsabilité de ses actes.

Le fait de réellement se sentir désolé au point de vouloir réconforter l'autre et modifier un comportement passe par des actions de la part des adultes qui, au-delà des simples ordres et des conventions sociales, **cultivent l'empathie des enfants.** Le sens du mot « pardon » est construit en actes, pas en simples paroles, et doit venir d'un cheminement intérieur, pas imposé de l'extérieur. Sinon, il devient juste un mot « magique » qui permet de s'en sortir à bon compte.

CULTIVER LA CAPACITÉ DES ENFANTS À COMPRENDRE L'IMPORTANCE DES RÉPARATIONS SYMBOLIQUES ET DU MOT « PARDON »

Je vous propose quelques pistes pour cultiver la capacité des enfants à comprendre l'importance des réparations et du mot « pardon ».

-> Faire entrer les enfants en contact visuel

Il peut arriver qu'un enfant à l'origine d'un incident parte loin, par peur de se faire gronder, par honte, tristesse, incompréhension de ce qui s'est passé... Si cela arrive, il est possible de lui demander de revenir : « On a besoin de toi ici. S. pleure. C'est vrai que tu n'as pas fait exprès de lui faire mal. »

Si l'enfant n'a pas envie de revenir, il est possible d'avoir recours à l'écoute empathique en reflétant les émotions à l'origine de l'incident : « Tu n'as pas envie de revenir, parce que tu as peur que je te gronde. / Tu n'as pas fait exprès de lui faire mal et tu te sens coupable. »

-> Décrire ce qui s'est passé et ce que ressent l'enfant blessé physiquement et/ou moralement

Même quand ce qui s'est passé semble évident, l'adulte peut le décrire pour donner à voir et à entendre aux enfants les enchaînements des faits et leurs conséquences : « Tu jouais avec le camion à roulette. Tu t'amusais et S. était sur ton passage. Tu allais tellement vite que tu ne l'as pas vue et tu lui as foncé dedans. Elle a mal à la jambe maintenant » ; « Tu voulais monter sur le toboggan et J. avait déjà mis sa main sur l'échelle. Tu étais tellement impatient que tu lui as marché sur le doigt. Elle pleure, parce qu'elle a mal » ; « Tu voulais attraper le pinceau et tu as renversé le pot de peinture sur la feuille de B. Il est déçu, parce que son dessin est tout taché maintenant. »

-> Donner de l'empathie à l'enfant blessé sans accuser ni juger l'autre enfant

Afin de montrer aux enfants comment réagir face à un enfant blessé, nous pouvons faire la démonstration des mots et de la posture à adopter : « Comment tu te sens ? » ; « Tu as mal à la jambe ? On dirait que tu as besoin d'un pansement » ; « J'ai l'impression qu'un câlin te ferait du bien ». Quand les enfants sont témoins de ce type de comportement de notre part, ils sont capables de les reproduire.

-> Donner des responsabilités à l'enfant à l'origine de l'incident
Il est tout à fait possible de demander à l'enfant à l'origine de l'incident d'aller chercher un pansement, de remplir une bouteille d'eau, de maintenir une compresse ou encore d'aider à ranger. Ces actions comblent ses besoins d'utilité et d'appartenance (« on a besoin de toi ») sans qu'il se sente jugé, accusé ou encore pris en faute. Il est à noter que, quelle que soit la forme qu'elle prenne, la réparation n'est pas une obligation à apprécier l'autre. Les enfants peuvent ensuite choisir de s'écarter l'un de l'autre et de ne plus jouer ensemble.

Comme je l'ai souvent répété tout au long de ce livre, ce cheminement vers une éducation sans punition n'est pas facile, car elle demande une « déprogrammation ». Nous pouvons garder en tête des questions qui ancrent dans la bientraitance : « Dans cette situation, quand j'étais moi-même enfant, de quoi aurais-je eu besoin de la part des adultes ? Comment aurais-je aimé être traité ? Comment offrir cela à mon enfant ? Et si c'était un adulte, comment réagirais-je ? » Quand on répond à ces questions, on se rend compte que les récompenses sont elles aussi inefficaces et nocives. Elles ne sont pas plus aidantes que les punitions dans le sens où elles n'enseignent pas de compétences et grignotent le capital empathie des enfants, ainsi que leur sens de la responsabilité personnelle.

LES MÉFAITS DES RÉCOMPENSES : ELLES DÉGRADENT LA TENDANCE NATURELLE À COOPÉRER DES ENFANTS

Les récompenses prennent plusieurs formes, à l'école ou à la maison : étoiles, bons points, temps libre supplémentaire, allocation préférentielle de place, argent, bonbon, dessert, cadeaux, éloges... Elles sont toujours utilisées comme un moyen de contrôle. Il est souvent considéré comme plus acceptable de

donner des récompenses que des punitions. Pourtant, récompenses et punitions sont les deux faces d'une même pièce. Non seulement les récompenses reposent sur le fait que l'enfant veuille quelque chose assez fort pour accepter de se soumettre à la volonté de l'adulte, mais aussi sur le fait qu'il dépende de l'adulte pour obtenir cette récompense.

LES RÉCOMPENSES SONT INUTILES ET NÉFASTES

Pour Maria Montessori, les **récompenses** sont « **l'esclavage de l'esprit**[2] ». Si on pousse ce raisonnement, on s'aperçoit que les récompenses sont en fait des sortes de punitions, puisqu'elles détruisent la joie et font perdre le contact avec la motivation personnelle. Quand on apprend à raisonner en termes d'émotions, de besoins, d'attachement, d'empathie, de compétences et d'aménagement de l'environnement, on se rend compte que les récompenses sont inutiles. En effet, dans un système de punitions/récompenses, la relation adulte/enfant est inégale, que ce soit par la force (l'adulte est plus grand/fort que l'enfant), par les moyens financiers (l'adulte décide du budget) ou par la maîtrise de l'environnement : l'adulte sait où se trouvent les choses, il est seul en mesure d'attraper les choses désirées par l'enfant... Celui-ci est mis volontairement dans un état de dépendance et de crainte plutôt que d'autonomie et de confiance : dépendance envers les récompenses et crainte de ne plus en obtenir.

Les enfants en viennent à travailler dans le seul but d'obtenir une récompense : ils n'agissent pas pour la joie procurée, pour leur propre performance, dans une démarche de construction personnelle ou guidés par l'altruisme... mais pour plaire, obtenir une gratification extérieure. Les récompenses tendent à saper la motivation interne et personnelle des enfants, qui entreprennent alors de moins en moins de choses.
Pour Maria Montessori, les seules récompenses qui vaillent sont :

[2] *La découverte de l'enfant. Pédagogie scientifique Tome 1 - pédagogie Montessori,* Éditions Desclée De Brouwer, 2016.

1. la joie intérieure éprouvée dans l'accomplissement d'une tâche ;
2. la reconnaissance et la gratitude d'autrui.

Par ailleurs, quand un comportement inacceptable est récompensé par un autre système de récompense plus valorisé par l'enfant (c'est souvent le cas à l'école avec les élèves perturbateurs : les rires des camarades valent plus que les récompenses promises par les enseignants pour bonne conduite), les récompenses des adultes ne peuvent plus faire le poids.

Parfois, certains enfants **semblent avoir besoin** de récompenses. Mais cela n'est pas lié à leur nature paresseuse ou à leur désobéissance. Cela est plus à mettre en lien avec le tort causé par des récompenses antérieures, avec un problème lié la tâche à réaliser (trop difficile, trop facile, pas assez claire...) ou encore un problème avec l'organisation de l'environnement, « **l'ambiance** » au sens de Maria Montessori (tel que développé p. 142).

À partir du moment où un adulte offre une récompense (y compris des éloges) pour un acte de générosité, l'enfant deviendra un peu **moins susceptible d'aider la prochaine fois s'il pense qu'il n'en retirera rien.** Il n'est alors pas difficile de comprendre que les récompenses ne sont pas nécessaires pour rendre les enfants soucieux du bien-être d'autrui (en fait, elles ont tendance à dégrader la compassion naturelle qui anime tous les humains), mais qu'elles peuvent être nécessaires pour faire taire les enfants et obtenir leur obéissance. Or nous ne cherchons pas l'obéissance à tout prix dans le cadre de la co-éducation émotionnelle, mais plutôt une construction patiente du sens de la responsabilité personnelle et collective dans le respect de l'intégrité affective et physique de tous.

SANS RÉCOMPENSE, COMMENT FAIRE ?

Il est tout à fait possible d'accompagner les enfants sans jamais les punir, ni les récompenser. Les outils de la co-éducation émotionnelle nous y aident.

-> Parler de nos émotions avec la bonne intensité

Il est inutile de minimiser ou de surjouer nos émotions d'adultes : plus nous serons honnêtes dans l'expression de nos émotions et de nos besoins, plus les enfants sauront que nous sommes authentiques et dignes de confiance. Comme précisé dans le premier chapitre, nous avons le droit d'être en colère ou déçus, pas celui d'être violents. Prendre l'habitude de dire aux enfants comment nous nous sentons leur permet d'acquérir le vocabulaire des émotions. C'est grâce à ce dernier qu'ils pourront à leur tour communiquer sur leur monde intérieur.

-> Pratiquer l'écoute empathique

L'écoute empathique nécessite de décoder les messages cachés : « Je n'avais pas compris que c'était si important pour toi. » ; « C'est vrai que c'est frustrant de devoir t'arrêter de jouer pour aller chercher ton frère à l'école. Tu préférerais continuer à t'amuser. » Cette écoute se fait sans jugement (« C'est bête de croire ça ») ni sous-entendu (« Mais pourquoi tu penses ça ? »). Je vous renvoie au chapitre 4 sur l'écoute empathique.

-> Observer sans juger

C'est en observant nos enfants que nous découvrirons ce qu'ils préfèrent et comment aménager l'espace et des activités en conséquence. Avant de se lancer dans une observation, il est utile de définir la **motivation** de ce temps d'observation, comme comprendre ce qui se passe pour un enfant qui tape ou qui « pleurniche ». Un **refus** peut être décodé comme une **protection**

des enfants contre quelque chose qui leur fait peur, qui leur est imposé sans leur consentement, qu'ils ne comprennent pas, face à laquelle ils n'ont pas été préparés ou encore qu'ils ne savent pas faire.

Nous devons résister à contrôler ou faire correspondre l'enfant à nos propres attentes ou aux attentes extérieures. Observer, c'est identifier les motivations de l'enfant : « Quand elle se dit qu'elle ne veut pas s'habiller, qu'est-ce qui se passe pour elle ? Ça a l'air de ressembler à de l'irritation, parce qu'elle a besoin d'autonomie, de décider par elle-même, de maîtriser son temps et de faire toute seule. Et elle sait que l'habillage est le signal du départ à l'école, donc de la séparation et d'une longue journée de temps contraint. En plus, elle a encore envie de jouer. D'accord, je vais agir à partir de ce constat. »

-> Encourager en décrivant

Les enfants qui se montrent non coopératifs et/ou provocants peuvent être influencés positivement par notre reconnaissance et notre approbation à leur égard. Les compliments descriptifs et une gratitude authentique peuvent aider à leur communiquer nos émotions quand leurs comportements sont appropriés, même s'il s'agit de petites choses, de petits pas dans la bonne direction, quitte à utiliser une loupe pour les identifier, ou quelque chose qui s'en rapproche : « J'ai été soulagé de voir que tu… (description sans jugement) es rentré à la maison à l'heure convenue ensemble ; « J'ai remarqué avec joie que tu avais pensé à lancer le lave-vaisselle » ; « Cela fait maintenant 3 jours de suite que tu mets tes affaires sales dans le panier de linge sale. Merci, j'apprécie beaucoup » ; « Je t'ai vu avec le chat tout à l'heure, tu étais très délicat avec lui. Tu ne l'as pas serré trop fort dans tes bras » ; « J'ai vu que tu étais en colère et tu as réussi à dire les choses avec des mots sans taper ! Tu as fait preuve de maîtrise de soi » ; « Cela rend [les courses / le repas / le trajet / la vie] plus plaisant quand… Merci pour cela. »

-> Célébrer sans que cette célébration soit conditionnelle

Pointer les méfaits des récompenses ne revient pas à interdire de faire des cadeaux aux enfants ou à s'empêcher de leur faire des surprises. La différence est simplement dans l'intention : est-ce que l'adulte cherche à contrôler l'enfant (si tu fais ça, tu auras le droit à ci) ou simplement à être en lien avec lui en le rejoignant dans ce qui le touche et en partageant sa joie ?

-> Mettre du plaisir et des rires dans les demandes

Lawrence Cohen, psychologue américain spécialisé dans le jeu, a une phrase que j'aime beaucoup pour définir la parentalité ludique. Il dit : « Mieux vaut un fou rire partagé qu'un sermon tombé dans l'oreille d'un sourd ! » Nous pouvons choisir de mettre de la bonne humeur dans le quotidien, dont voici quelques exemples :

- Mettre dans une boîte des morceaux de papier sur lesquels sont écrites les tâches à réaliser. Chacun tire un papier et effectue la tâche inscrite dessus – en musique, pourquoi pas !
- Proposer des défis : on doit ranger le plus de choses possible en 5 minutes, on range le salon en utilisant seulement la main gauche…
- Jouer à Jacques a dit : Jaques a dit de ranger 3 choses, Jaques a dit de nettoyer l'évier, Jaques a dit de balayer la terrasse…
- Simplement faire ensemble, car, parfois, l'enfant ne fait pas ce que l'on attend de lui parce qu'il ne sait pas comment s'y prendre : faire une démonstration de ce qui est attendu pourra alors le débloquer, et être ensemble nourrit les besoins affectifs.

Nous l'avons vu, la co-éducation émotionnelle est basée sur le respect et la bientraitance. Comme elle rejette les abus de pouvoir, elle est par définition incompatible avec les punitions et les récompenses, mais également avec l'isolement forcé et ce que l'on appelle le « coin ».

LES MÉFAITS DE L'ISOLEMENT FORCÉ (LE « COIN ») : L'EXCLUSION EST L'UNE DES PIRES PUNITIONS POUR UN ÊTRE HUMAIN

Le coin ne prend pas en compte les étapes du développement émotionnel des enfants. C'est d'autant plus le cas chez les jeunes enfants de moins de 5 ans qui n'ont absolument pas les capacités de régulation émotionnelle qu'on attend d'eux quand on les met au coin, c'est-à-dire « réfléchir à ce qu'ils ont fait ». De plus, l'isolement ne prend pas en compte les causes et les motivations qui ont conduit au comportement « à punir ».

Nous avons déjà vu que l'éducation par la coupure du lien parents/enfants génère de la peur et du stress chez l'enfant. C'est nocif pour l'organisme d'être continuellement sous stress et de ne pas pouvoir décharger ce stress ni de trouver du réconfort – des bras chaleureux pour pleurer en cas de peur, ou l'autorisation de vivre une colère sans censure.

Ainsi, le stress élevé subi dans l'enfance réduit les télomères, qui constituent l'extrémité du chromosome. Ces télomères protègent ce dernier de l'effet du temps et de l'environnement. La sécrétion prolongée de cortisol (hormone du stress) accélère leur raccourcissement et amoindrit l'espérance de vie. Par ailleurs, un niveau de stress élevé récurrent altère le développement des neurones, fragilise la mémoire, entraîne une destruction de neurones dans le cortex préfrontal (siège de la pensée) et provoque des troubles de l'humeur[3]. La mise au coin enseigne aux enfants qu'ils seront forcés de rester seuls quand ils font une erreur ou quand ils connaissent un moment difficile. De plus, la souffrance relationnelle (comme celle causée par l'isolement forcé) active les mêmes mécanismes cérébraux que la souffrance physique. Cela s'explique par le fait que les enfants ont un profond besoin de connexion, comme nous l'avons vu dans le

[3] *Pour une enfance heureuse,* de Catherine Gueguen, Éditions Pocket, 2015.

chapitre consacré à la théorie de l'attachement. Par-dessus tout, le coin est inefficace dans sa dimension disciplinaire, à savoir celle de changer les comportements. Dans notre passé lointain où tous les humains étaient des chasseurs-cueilleurs, l'exclusion signifiait souvent la mort, parce qu'il était presque impossible de survivre seul dans un milieu hostile. Un humain exclu (et donc coupé des autres) est submergé par la **peur**, la **tristesse** et même la **colère** contre la personne qui l'a exclu, d'autant plus quand cette exclusion est accompagnée de paroles dévalorisantes ou de pratiques humiliantes, telles que les mains sur la tête ou le nez face au mur avec interdiction de se retourner sous peine d'une punition plus élevée. Ces émotions fortes empêchent de réfléchir, puisqu'elles **coupent l'accès au cerveau supérieur,** celui du raisonnement. Ainsi, l'isolement forcé ou le coin ne permettent à l'enfant ni de réfléchir ni de se calmer. Mis au coin, il semble se calmer au bout d'un moment, mais c'est simplement parce que son cerveau est submergé par les hormones du **stress**, à tel point qu'il est **sidéré** (voir le schéma de la mise en place de la mémoire traumatique p. 112) et finit par **se résigner.** Si l'on se place du côté de sa santé mentale et physique, la méthode du coin ne fonctionne pas.

LE PRIX DES RAPPORTS DE FORCE EST LOURD À PAYER

On le voit, le prix à payer pour les rapports de force où les forts maltraitent les faibles est toujours élevé à plus ou moins long terme à tous les niveaux. **Au niveau individuel,** c'est une lutte toute la vie contre la honte, une baisse de l'estime de soi, un apprentissage de la maltraitance émotionnelle comme une manière d'aimer et d'être aimé et une coupure avec la vie émotionnelle interne. **Au niveau familial** ont lieu une dégradation de la qualité des relations familiales, un amour remplacé par des jeux de pouvoir, une escalade dans des punitions toujours plus fortes – au risque de passer aux châtiments corporels plus violents pour la même efficacité. **Au niveau sociétal,**

il s'agit d'un apprentissage de la force du plus fort, d'humains en manque d'amour véritable plus vulnérables aux discours marketing et/ou de propagande, d'un apprentissage de la soumission et d'un brouillage du sens éthique.

On ne peut pas influencer un enfant de manière positive tant qu'on n'a pas créé une connexion authentique, sincère avec lui. La plupart du temps, il est plus efficace d'arrêter de se focaliser sur le comportement inapproprié et de plutôt penser à nourrir la relation, à restaurer le lien rompu, à penser au contexte. Nous pouvons également réfléchir aux comportements adultes que les enfants voient et entendent : ces comportements sont-ils dignes d'être copiés ?

DES ALTERNATIVES AU COIN ET À L'ISOLEMENT FORCÉ

Je vous propose d'explorer quelques alternatives bientraitantes à l'isolement forcé des enfants, basées sur les principes de la co-éducation émotionnelle.

-> Utiliser la force protectrice si besoin

Un enfant qui se comporte mal n'a pas besoin d'être exclu, mais d'être arrêté, puis qu'un adulte lui indique une autre direction : « Je ne te laisserai pas frapper/insulter/casser/faire du mal. Tu peux dire les choses avec des mots, dis comment tu te sens et de quoi tu as besoin. »
Quand la situation le demande, on peut prendre l'enfant dans les bras pour l'empêcher de commettre une action : frapper une autre personne, manipuler un produit dangereux, traverser une rue sans regarder... L'utilisation de la « force conservatrice[4] » va provoquer une crise d'impuissance, de frustration et de colère. Les gestes calmes sont plus efficaces que les grands discours ou la violence – par exemple, retirer un objet des mains avec douceur.

[4] Expression de Marshall Rosenberg in *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, Éditions la Découverte, 2016.

-> S'assurer que le cadre et l'environnement de l'enfant sont propices à la satisfaction de ses besoins fondamentaux

L'ambiance doit réduire les obstacles au minimum et permettre à l'enfant d'exercer son pouvoir personnel. Une grande frustration peut apparaître chez lui quand un obstacle s'oppose à son fonctionnement intérieur (manque de place pour se dépenser physiquement par exemple), à sa volonté de réaliser une action (accrocher seul son manteau au portemanteau par exemple) ou est source de stress (être forcé à manger vite). Ces aspects ont été développés au huitième chapitre.

-> Les adultes sont responsables de la qualité de la relation avec l'enfant

Plus un adulte est empathique, bienveillant et souple sur les émotions tout en exprimant des attentes claires sur les comportements (« On marche sur le bord de la piscine » ; « On caresse avec les mains »...), plus l'enfant se montrera lui-même empathique. De plus, nous pouvons nous tenir prêts à accompagner la colère de l'enfant qui a été empêché et à qui on a dit « non ».

-> Les enfants ont besoin de consignes et de démonstration des attentes en termes de comportement

On peut préciser : « Là, tu peux faire comme ça et, ensuite, tu peux... » Parfois, une règle n'est pas comprise parce qu'elle n'a pas de sens pour l'enfant. Lui demander « Sais-tu pourquoi je demande de... ? » permet de s'assurer qu'il en saisit l'intérêt pour lui et pour les autres.

-> Réorienter vers une activité autorisée qui satisfait le besoin d'expérimenter de l'enfant

Une bassine remplie d'eau avec quelques objets à vider et à remplir peut captiver un petit enfant pendant des heures. C'est en l'observant que nous découvrirons ce qu'il préfère et que nous pourrons aménager l'espace et des activités en conséquence.

-> Donner des informations

On peut expliquer (quitte à se répéter souvent) : « Le règlement est : interdit de pousser/taper/pincer/mordre. Tu peux dire les choses avec des mots » ; « Quand tu as un problème, tu peux... ou... (t'éloigner, appeler de l'aide, dire stop, courir dehors...) » ; « Tu peux toujours m'appeler à l'aide si tu sens l'envie de taper monter fort en toi » ; « On ne joue à la bagarre que quand tous les participants sont d'accord et on joue pour de faux » ; « Ah oui, c'est rigolo de... et ça, c'est dangereux » ; « Tu as l'air super fâché. Tu peux le dire sans insulter » ; « La règle est celle-ci dans ce lieu. Avant de te laisser y aller, j'ai besoin d'avoir l'assurance que tu la respecteras » ; « Pour éviter de dire des gros mots, je te propose de jurer pour toi tout seul dans ta tête ou alors tu peux aller dire des gros mots dans les toilettes. Qu'est-ce que tu en penses ? Tu as d'autres idées de ce que tu pourrais faire ? »

-> Être attentif aux signes de fatigue, d'excitation, de réservoir émotionnel vidé

Quand on sent une irritabilité, un enfant au bord des larmes, une excitation..., on peut anticiper d'éventuels comportements inappropriés en donnant un câlin, en changeant d'activités, en donnant à manger ou à boire, en s'aérant, en lisant une histoire, en faisant un jeu calme ou, au contraire, en se défoulant... Nous avons tendance à vouloir calmer les enfants quand ils sont agités, mais ils ont surtout besoin de libérer de l'énergie et décharger leur agressivité. Gribouiller, sauter, courir, mettre la tête en bas, s'étirer, taper des pieds, pousser fort contre un mur, crier... sont des approches efficaces pour éviter l'effet cocotte-minute.

-> Enrichir le vocabulaire des émotions des enfants

Cela leur permet de les exprimer avec le plus de précision possible – c'est l'objectif du premier chapitre de ce livre.

-> Créer un espace de retour de calme avec des outils qui permettent aux enfants de se sentir mieux

On peut proposer des livres, des feuilles et des crayons, des doudous à caresser, une balle anti-stress à malaxer, une plume ou une paille à souffler, un dessin de postures de yoga, un casque antibruit... L'idée de cet espace de retour au calme est de proposer aux enfants de s'isoler de manière volontaire, s'ils en ressentent le besoin (seuls ou avec un adulte, mais toujours sur la base du volontariat, sans l'imposer) et de leur permettre d'avoir un lieu ressource dans lequel ils peuvent aller en toute autonomie. L'adulte pourrait alors leur demander : « J'ai l'impression que tu as besoin d'un temps calme. Est-ce que cela t'aiderait d'aller dans l'espace de retour au calme ? Si tu veux, je peux t'y conduire/t'accompagner. » L'enfant a le droit de refuser, et aussi celui de vouloir s'isoler sans personne autour de lui.

-> Anticiper les situations à risque

Par exemple, on peut prendre des coloriages ou des petits jeux dans une salle d'attente, formuler des scénarios à l'avance et trouver des solutions avec l'enfant : « Et si ta cousine te prend tes jouets, tu risques d'être très énervée. Qu'est-ce que tu pourrais faire ? Et quoi d'autre ? Qu'est-ce que tu pourrais faire quand tu es énervée au point d'avoir envie de taper ? »

-> Faire preuve d'empathie en envisageant les choses du point de vue de l'enfant, puis pratiquer l'écoute empathique

On peut lui dire : « Ça te rend furieux quand... et tu as envie de taper/crier/casser tellement tu es en colère. C'est tellement difficile de devoir partager ta chambre/supporter ton petit frère qui casse tes constructions. Tu as l'impression que ton frère prend toute mon attention / et que je ne te consacre pas assez de temps. »

Quand la situation devient explosive, il est possible de s'éloigner AVEC l'enfant sans le laisser seul.

L'idée est de rester aussi calme que possible et d'accompagner la

crise de l'enfant avec empathie en reconnaissant ses émotions. Il s'agit de se connecter émotionnellement avant de chercher à rediriger le comportement. Cela peut se faire sous forme de questions ou de suggestions : « Peut-être qu'on pourrait... / Peut-être que tu pourrais... /On y retournera quand tu seras prêt. »

-> Ce dont les enfants ont le plus besoin quand ils sont bouleversés et submergés par leurs émotions est d'avoir des adultes calmes autour d'eux

Avec les adultes, ils doivent se sentir en sécurité. J'aime cette phrase de L. R. Knost qui dit que, quand les enfants sont submergés par des émotions fortes, notre devoir est de partager notre calme, pas de les rejoindre dans le chaos. On est en plein dans la co-éducation émotionnelle : apprendre la maîtrise de soi au contact de nos enfants pour leur permettre ensuite d'acquérir ces mêmes compétences émotionnelles et relationnelles par imitation.

-> Donner des signes non verbaux plutôt que de vouloir parler à tout prix

Parfois, les enfants sont dans une telle rage qu'ils refusent tout contact physique. Il est toutefois possible de passer le message d'amour aux enfants avec des expressions faciales exprimant l'empathie et la chaleur (sourire, regard droit et pas fuyant...), une voix douce. Une des façons les plus rapides d'inspirer la confiance et l'absence de menace consiste à se positionner en dessous du niveau des yeux de l'enfant et à choisir une posture corporelle décontractée et apaisante. Sans même ouvrir la bouche, nous en disons déjà long. Souvent, une présence silencieuse et patiente est la meilleure façon de développer l'intelligence émotionnelle, car nous offrons la démonstration qu'il est possible de ne pas se laisser emporter par les émotions fortes.

Bien sûr que cela peut être difficile et il est conseillé, quand les émotions parentales sont trop fortes, de passer le **relais**. Quand c'est impossible, il nous reste l'option de signifier nos limites personnelles et nos besoins dans le respect de l'enfant : « Je sens la colère monter en moi et j'ai besoin de calme. Je sors quelques instants pour me calmer et je reviens quand ça ira mieux. » L'approche est totalement différente d'une mise au coin ou d'une exclusion : le parent à bout se protège lui-même ainsi que son enfant en exprimant ses limites personnelles et ne prive pas ce dernier d'amour.

La co-éducation émotionnelle encourage toutes les opportunités au cours desquelles les enfants peuvent participer à la prise de décision auprès d'adultes bientraitants et émotionnellement alphabétisés, qui ne se sentent pas offensés par les réactions vives des enfants. La résolution de problèmes dans laquelle les enfants sont pleinement impliqués a donc toute sa place dans ce cadre.

TROUVER DES SOLUTIONS, UN APPRENTISSAGE PLUS EFFICACE QUE LA RÉPRESSION

Apprendre aux enfants à chercher des solutions plutôt que les punir ou les isoler présente plusieurs bénéfices. D'abord, ils apprennent l'entraide dans le but d'améliorer leur comportement de façon plus respectueuse envers l'ensemble du groupe (fratrie, famille et plus globalement société) et pas seulement pour leur propre bénéfice. Puis ils réfléchissent en termes de règles bonnes pour le vivre ensemble. La délation et les accusations sont donc remplacées par la recherche de solutions. Ainsi, les enfants déploient leur créativité dans cette recherche – et non pas dans des mensonges ou des stratégies d'évitement des punitions –, apprennent que tout le monde a le droit de faire des erreurs et

que l'important est de trouver des solutions à la fois pour réparer et pour éviter que le problème ne se représente à nouveau. Ils se voient comme faisant partie de la solution (plutôt que juste comme des problèmes) et ils se concentrent sur l'avenir – pas d'accusation ni de discussion à propos du passé, mais une solution pour le futur.

TROUVER DES SOLUTIONS ET RÉSOUDRE DES CONFLITS : COMMENT S'Y PRENDRE ?

Il est important d'impliquer (et pas juste de consulter) les enfants dans la recherche de solutions. Le point crucial est de trouver une solution acceptable pour tout le monde, enfants inclus. Parents et enfants doivent pouvoir exprimer leurs peurs, leurs réticences et leurs oppositions face à une proposition.Trouver des solutions peut passer par des échanges de ce type :

- « Toi, tu préférerais faire ceci et, moi, je préférerais faire cela. Nous avons un problème ! Je crois que nous avons besoin de trouver une solution. »
- « Nous avons besoin de trouver comment réagir quand cela se passe comme cela. Est-ce que tu as une idée ? »
- « Que pouvons-nous faire pour que tu puisses... et, en même temps, pour que je sois certaine de... ? »

Plus nous pratiquerons cette approche, plus elle nous semblera familière et moins nous aurons besoin de passer par un temps de recherche de solutions trop formel. Cette démarche de résolution de conflit est efficace à 2 conditions :

- ne pas s'attendre à ce que les enfants fassent exactement ce à quoi ils s'étaient engagés, parce qu'ils ont besoin de temps pour apprendre de nouvelles habitudes et que leur impulsivité est incompatible avec des engagements fermes (surtout avant 7 ans, le fameux « âge de raison », mais cela reste vrai après cet âge) ;

- réfléchir à ce qui peut être fait en cas d'échec, sans que cela passe par une leçon de morale ou une punition – si les enfants n'arrivent pas à appliquer les solutions qu'ils avaient eux-mêmes trouvées, c'est bien qu'il y a une raison : une insuffisance normale de maturité, une impulsivité encore trop grande, un manque d'entraînement, un défaut de sens sur les conséquences, un développement moteur qui ne leur permet pas encore de rester tranquilles ou de maîtriser tout à fait les gestes…

En cas de problème insoluble, de résistance ou d'échec dans l'application de la solution, le raisonnement en termes d'émotions et l'écoute empathique restent toujours efficaces et peuvent soutenir la recherche de solution. L'humour peut également renforcer ce processus. C'est le principe de la parentalité ludique qui porte un regard neuf sur la discipline.

LA PARENTALITÉ LUDIQUE, POUR BÂTIR DES PONTS PLUTÔT QUE POUR DRESSER DES MURS ENTRE PARENTS ET ENFANTS

La parentalité ludique s'appuie sur le fait que tout humain a envie de se sentir proche de quelqu'un, aussi incohérente que soit sa façon de le montrer. C'est là où la co-éducation émotionnelle et la parentalité ludique se rejoignent : la plupart des comportements que nous estimons inappropriés sont des symptômes de besoins insatisfaits, des messages sur des compétences pas encore acquises et non pas des affronts – quand ils ne sont pas la simple reproduction de gestes vus ou une maladresse liée à l'immaturité motrice.

La parentalité ludique propose de réagir par le jeu et l'humour pour sortir des conflits et des jeux de pouvoir. Lawrence Cohen, spécialiste du jeu thérapeutique, écrit[5] : « À mon sens, les parents renoncent à l'humour et au jeu dans les situations critiques, de crainte d'encourager une mauvaise attitude. Je dois rester sévère et glacial pour qu'il comprenne qu'il a mal agi. Mais l'humour ne constitue pas une

[5] *Qui veut jouer avec moi ? Jouer pour mieux communiquer avec nos enfants,* Éditions Poche Marabout, 2015.

récompense. Il restaure en revanche l'élément manquant : le lien dont la rupture a justement causé le problème. » Le grand atout de la parentalité ludique est qu'elle ouvre tous les possibles à partir du moment où on accepte de faire preuve de créativité pour créer du lien.

15 idées de jeu pour une parentalité ludique

Je vous propose quelques activités ludiques pour désamorcer les conflits et éviter les jeux de pouvoir avec les enfants :

1. **Instaurer un jeu :** « On va dire qu'on est des chevaux qui galopent super vite vers la voiture » ; « On va faire le brossage de dents du lion : wahou, mais il y a des plumes entre tes dents : tu as mangé une autruche ou quoi ? Et là, on dirait un reste d'antilope : elle courait vite au moins ? »
2. **Mettre de la musique :** « Il est temps de chanter notre chanson du rangement. »
3. **Passer un message avec une voix différente** (voix de robot, de Donald Duck…) ou dans la peau d'un personnage : la tour de contrôle rappelle l'avion qui traîne par terre en imaginant un scénario qui oblige l'avion à se poser dans la caisse de rangement ; une hôtesse de l'air dit avec des gestes signifiant « La sortie du bain, c'est par ici ! Merci d'avoir voyagé sur Air Baignoire. »
4. **Lancer un défi :** « Cap ou pas cap de te brosser les dents sur une jambe/de t'habiller les yeux fermés ? »
5. **Exprimer les émotions à la manière des animaux :** « Montre moi ta colère comme si tu étais un lion ! »
6. **Utiliser une peluche ou un personnage en tant que médiateur :** « Doudou dit qu'il a besoin de quelqu'un pour lui montrer comment se brosser les dents. »
7. **Recourir aux absurdités :** mettre les chaussettes sur les mains et la culotte sur la tête ; ou Papa met les petites chaussures de l'enfant.
8. **Faire le contraire de la norme :** « Surtout, tu ne dois pas mettre tes chaussures tant que j'ai le dos retourné. C'est absolument interdit : les parents doivent toujours regarder les enfants quand ils mettent leurs chaussures. »

9 **Faire le clown :** quand deux enfants (ou plus) se disputent un jouet, il est possible pour le parent de l'attraper avec une expression clownesque et de fuir avec, en invitant les enfants à coopérer entre eux pour le rattraper.

10 **Dédramatiser les gros mots :** quand un enfant utilise un gros mot, s'effondrer dramatiquement à terre en disant : « Pauvre de moi ! Ce mot est tellement violent qu'il m'a renversé ! » Ou bien accuser avec une colère exagérée et feinte un nounours d'avoir dit les gros mots : « Qui a dit ça ? Dis donc, Nounours, est-ce toi qui as dit ce vilain mot ? Je ne veux plus jamais t'entendre répéter ce mot ! Non mais, où va le monde si les doudous se mettent à dire des gros mots maintenant ! »

11 **L'œuf d'amour[6] :** ce jeu est parfait pour les aînés qui se sentent mis à l'écart. Le parent installera l'aîné sur ses genoux et annoncera qu'il va le remplir d'amour de Papa ou de Maman grâce à l'œuf d'amour. Le parent fera semblant de casser un œuf sur la tête de l'enfant, puis suivra le mouvement de l'œuf qui coule avec ses doigts. L'amour dégoulinera alors tout le long de la tête et du corps de l'enfant.

12 **Inventer une règle absurde** pour désamorcer les tensions autour d'une règle de base (« Il n'y a qu'une seule chose que je t'impose : interdiction de mettre deux chaussures de la même couleur ! ») face à un enfant qui rechigne à s'habiller.

13 **Proférer des menaces farfelues :** « Si tu recommences, je danse des claquettes ! » ; « Tu vas faire déborder la baignoire… il va falloir que j'exécute la chanson de la baignoire qui déborde et tu sais bien que je chante faux ! »

14 Face à des enfants qui font beaucoup de **bruit**, leur proposer de sortir dans un endroit non gênant, mettre des boules Quiès® et dire : « Si vous avez envie de hurler, c'est maintenant ou jamais. Vous pouvez vous en donner à cœur joie ! Top chrono ! » Avec un minuteur et l'arrêter très vite pour entraîner une protestation de la part des enfants. Dire avec un air penaud : « Oh, c'était trop court ? Bon, je relance le minuteur. »

15 Face à un enfant qui **ment**, s'amuser à imaginer avec lui les pires mensonges qui soient, les plus exagérés, les plus éhontés, ou alors dire soi-même des mensonges en assurant que c'est vrai, mais avec un sourire entendu.

[6] *Idem.*

Une fois que la connexion émotionnelle a été établie par le rire peut venir le temps de la redirection du comportement et de la recherche de solutions. Par exemple, en ce qui concerne les gros mots, il est possible d'inviter l'enfant à dire des gros mots seulement dans les toilettes ou à les chuchoter à l'oreille du parent ; de fixer un moment de défoulement limité dans le temps où tous les gros mots sont autorisés comme un temps de libération des tensions ; de remplacer les gros mots par des mots rigolos. Face à un enfant qui dit « crotte de bique », on peut jouer la mémé sourde comme un pot qui dit : « Quoi ? Mais pourquoi tu veux que je mette mes bottes de cirque ? »

Le Dr Cohen propose aussi de détourner les jeux de guerre. Il a inventé à cet effet le jeu du « **pistolet d'amour** » : c'est un pistolet spécial, car les personnes touchées par ses tirs sont obligées d'aimer celui qui a tiré et de lui faire des câlins. Cela fonctionne aussi avec les coups de pied d'amour : « Maintenant, il va falloir que je te fasse un câlin ! » Si l'enfant répond que c'était un coup de pied ou un pistolet de méchant, il est possible de lui répondre que l'arme a dû s'enrayer ou qu'un magicien lui a jeté un sort d'amour.
Il a aussi conseillé à une mère dont l'enfant arrachait les têtes de ses personnages en plastique et les lançait en bas de l'escalier d'y jouer avec lui. Selon Lawrence Cohen, « il n'y a qu'une façon de mettre un terme à un jeu violent : s'y livrer, un temps, avec l'enfant, pour lui ouvrir un nouveau champ de possibles, lui permettre d'expérimenter d'autres moyens de gérer ses pulsions agressives ».

Ces suggestions ne sont que des propositions. Elles ne sont pas des prescriptions, ne sont pas exhaustives, mais peuvent servir de bases pour d'autres idées. Elles peuvent être adaptées aux enfants selon leur maturité, leur personnalité et leur réceptivité – les grands enfants se sentiront humiliés par des choses qui font rire les plus jeunes. La limite à ne pas franchir est celle de la moquerie : on joue ensemble, on ne se moque pas, on n'humilie pas et on arrête dès qu'un enfant en manifeste le désir. Le consentement est primordial.

L'enseignement du respect est une question qui revient souvent quand on aborde le sujet de la parentalité ludique et bientraitante, comme si le fait de traiter un enfant avec humour ou respect allait le rendre incapable de respecter les autres. Pourtant, comme toute autre compétence, le respect est élaboré par l'enfant à partir de la manière dont les adultes se comportent autour de lui et avec lui. Que faire alors si un enfant se montre irrespectueux ?

QUAND LES ENFANTS SE MONTRENT IRRESPECTUEUX

Quand nous estimons qu'un enfant nous manque de respect (avec des mots du type « Je te déteste » ; « T'es la pire des mères » ; « Je ferai jamais ce que tu m'as dit » ; « Il n'y a jamais rien de bon à manger dans cette maison » ; « C'est nul ton truc »…), nous nous sentons attaqués. Nous avons beaucoup de mal à réagir avec calme et discernement parce que des points sensibles en nous ont été touchés. Par exemple, c'est l'importance de la politesse, notre besoin de reconnaissance en tant que bon parent, la peur d'être jugé comme laxiste, la peur de l'incompétence… La co-éducation émotionnelle nous apprend justement à repérer ces points sensibles, à les décoder et à utiliser l'énergie de nos émotions sans violence.

En parallèle, la co-éducation émotionnelle nous invite à décoder le comportement de l'enfant en raisonnant en termes de d'émotions, de besoins, d'attachement et de niveau de développement. Cela signifie que les comportements difficiles sont à prendre comme des signaux, des symptômes, qui éclairent sur un besoin non satisfait, ou alors des messages sur le fait que l'enfant n'a pas encore développé la compétence requise.

Avec le temps, nous deviendrons de plus en plus capables de tempérer nos réactions, qui détruisent le lien et nous éloignent de nos enfants afin de nous placer en position **d'écoute empathique sans nous sentir attaqués personnellement :** « Oh ! Tu te dis que… Il y a

donc des choses dans ma manière d'être avec toi qui te font penser ça » ; « Quel comportement te fait penser cela ? »

L'irrespect, un comportement à décoder

Les comportements inappropriés des enfants sont souvent une manière de nous adresser un message sans qu'ils soient capables de les mettre en mots de manière compréhensible pour nous. Ainsi, quand un enfant se plaint de devoir partir du parc ou réclame toujours « plus » (plus de glace, plus de temps au parc…), c'est pour exprimer le fait qu'il a passé un bon moment et qu'il voudrait que cela ne s'arrête jamais. Quand nous emmenons nos enfants dans un parc d'attractions ou à la fête foraine, nous aimerions recevoir de la gratitude de leur part. Or il arrive rarement que les enfants expriment leur reconnaissance et ils ont même plus souvent une attitude opposée : pleurer, en demander plus, rechigner à partir ou râler. Comme nous nous attendons à ce qu'un enfant soit content et reconnaissant après un moment agréable passé ensemble, nous sommes tentés de dire : « Ils sont ingrats et jamais contents » ; « On leur donne un doigt, ils prennent le bras » ; « Voilà tout ce que je fais pour eux et qu'est-ce qui se passe ? Ils râlent ! Plus jamais je ne leur ferai plaisir ! » ; « Privé de télé pendant une semaine. » Et si c'était nous qui réagissions de manière inappropriée quand les enfants ne semblent pas apprécier tous nos efforts à leur égard ? Nous pouvons comparer les réactions des enfants avec nos propres réactions quand nous passons des bons moments. À la fin des vacances, nous n'avons généralement pas envie de rentrer, nous voudrions rester encore 1 mois ou deux en vacances. Cela signifie-t-il pour autant que nous ne sommes pas contents de nos vacances ? Au contraire : nous les avons tellement appréciées que nous voudrions faire durer ce moment plus longtemps. Les enfants réagissent comme nous, sauf qu'ils ne sont pas assez matures pour mettre des mots logiques et cohérents sur les émotions qu'ils ressentent, comme « je suis en même temps content et déçu », « je suis triste que cela se finisse et heureuse que cela ait

eu lieu ». C'est notre rôle d'adultes de montrer aux enfants comment ils peuvent dire les choses. Par exemple, nous pourrions refléter leurs émotions : « C'était tellement génial que tu voudrais que cela ne s'arrête jamais ! Moi aussi, j'ai passé un bon moment avec toi. C'est vrai que c'était chouette. » L'humour et l'imagination peuvent également être utiles : « Tu aurais aimé revoir le film encore 2 fois, non 10 fois. Attends, je sais… encore 100 fois ! » Parfois, le fait de pratiquer l'écoute empathique n'est pas efficace pour se connecter avec l'enfant, car il n'est pas sous le coup d'une émotion primaire, mais du stress (voir p. 21). Dans ce cas, la connexion physique/non verbale est la plus efficace : un câlin, un sourire, une présence compatissante silencieuse calme (même si c'est difficile) ou un retrait dans un lieu plus calme à l'abri des surstimulations et des regards culpabilisants.

Différer l'enseignement de compétences ne signifie pas faire preuve de laxisme : la question est bel et bien traitée, mais elle l'est seulement à partir du moment où parents et enfants sont réceptifs, « à froid ». On peut revenir sur l'incident un peu plus tard, par exemple sous la forme d'un partage sur notre vécu tout en engageant l'intelligence des enfants : « J'ai l'impression que tu étais vraiment en colère au moment de quitter le parc tout à l'heure. Je me suis senti moi aussi en colère, je n'aime pas être traité de cette façon. »

Avec les petits, nous pouvons indiquer clairement ce que nous attendons. Le fait de rejouer la scène soit avec des jouets, soit comme une scène de théâtre peut aider à exposer des alternatives et à trouver des solutions avec les plus jeunes. Avec des plus grands (7 ans et plus), nous pouvons passer par des questions : « Je voudrais qu'on réfléchisse à une manière différente d'exprimer tes émotions quand tu es fâchée. Comment aurais-tu pu réagir ? » / « Qu'est-ce que tu aurais pu dire ? » / « Qu'est-ce que tu aurais aimé que je dise ou fasse ? » Si nous avons nous-mêmes perdu notre sang-froid, il est toujours possible de s'excuser à cette occasion. C'est par là que l'enseignement des comportements appropriés commence.

LE RESPECT ? ET SI CELA COMMENÇAIT PAR LE RESPECT DES LIMITES PERSONNELLES DES ENFANTS ?

Quand le thème du respect est abordé, les voix s'élèvent pour critiquer le manque de respect des enfants envers les adultes – souvent avec une nostalgie du passé : « De nos jours, il n'y a plus de respect. » Pourtant, peu de voix interrogent la relation inverse : qu'en est-il du respect que les adultes témoignent aux enfants ? Il me semble qu'il existe 6 grands points sur lesquels les adultes manquent souvent de respect envers les enfants.

1 Le respect de leurs **limites corporelles.** Respecter les limites corporelles des enfants passe par le fait de respecter les « non » et les « arrête » des enfants, de demander la permission avant de toucher l'enfant (« est-ce que tu serais d'accord pour un massage ? ») ou, a minima, d'arrêter quand ils en manifestent le désir – par exemple, ne pas forcer à faire un câlin si l'enfant se tortille pour s'échapper. C'est aussi ne pas forcer à dire bonjour par un bisou (on peut dire bonjour avec un sourire, un mot, une poignée de main...), à faire des chatouilles, à valider les sensations des enfants (comme les sensations de chaud/froid). Enfin, il s'agit de respecter l'appétitif et la satiété des enfants (quand un adule sert un enfant, le premier ne sait jamais comment le deuxième a faim, il vaut donc mieux laisser l'enfant se servir seul et ne pas le forcer à finir son assiette), ainsi que son rythme de sommeil – manger et dormir, comme le fait de respirer, ne sont pas des comportements qui s'éduquent.

2 Le respect des **affaires personnelles et du budget.** Nous pouvons témoigner du respect aux affaires de l'enfant en demandant la permission pour emprunter ses affaires (par exemple avant de prêter ses jouets à un petit frère ou à un autre enfant), en invitant l'enfant à partager seulement s'il en a envie plutôt que

forcer à prêter (les enfants partagent souvent avec plaisir quand ils n'y sont pas forcés, après s'être familiarisés avec l'autre enfant), en respectant sa réponse négative s'il ne souhaite pas prêter ni partager, la manière dont il dépense son argent et en acceptant qu'il donne ses affaires en cadeau.

3 Le respect de leur **espace vital.** Quand on y réfléchit bien, respectons-nous toujours leur espace vital ? Frappons-nous toujours avant d'entrer dans la chambre ? Respectons-nous leur intimité en résistant à la tentation de lire leur courrier, leurs e-mails, leur journal intime, leurs petits mots échangés avec les copains/copines, leurs SMS ?

4 Le respect des **émotions.** Nous avons vu au cours des chapitres précédents que le respect des émotions passe par le fait d'accepter et de reconnaître les émotions des enfants (« oui, c'est vrai, c'est triste »), de ne pas se moquer des peurs, de ne pas nier ni de minimiser les émotions et de reconnaître la douleur : « Oui, c'est vrai, ça fait mal. »

5 Le respect du **temps personnel.** Le huitième chapitre et le paragraphe sur l'éducation lente nous rappellent l'importance du respect du temps personnel de chaque enfant, et notamment de préparer les transitions, de prévenir avant un départ ou un changement, de donner du temps à l'enfant pour se préparer, apprendre, rêver, s'ennuyer, jouer librement..., de respecter le temps adapté à chacun, le propre rythme de chaque enfant – y compris dans les apprentissages scolaires... C'est d'ailleurs la raison pour laquelle s'engager dans une éducation bientraitante et émotionnellement alphabétisée conduit souvent à remettre en question le système scolaire et à s'intéresser aux écoles de type démocratique ou à l'instruction en famille.

6 Le respect des **apprentissages** et des **échecs.** Il nous est vraiment difficile de respecter les tâtonnements de nos enfants, car nous avons tendance à leur éviter la souffrance et les épreuves. Nous pouvons toutefois veiller à ne pas imposer une aide non

sollicitée, à demander avant d'aider ou conseiller, à éviter de se substituer à l'enfant et à faire preuve de patience en raisonnant en termes de temps long.

À travers ces réflexions, nous comprenons que les enfants ne sont pas les premiers coupables des dysfonctionnements familiaux. Les adultes portent toujours la responsabilité de la qualité de la relation avec eux. Sinon à quoi cela servirait-il d'être adulte, avec un cerveau pleinement développé et un capital expérience ?

LES ADULTES PORTENT LA RESPONSABILITÉ DE LA QUALITÉ DE LA RELATION

Pour Jesper Juul[7], thérapeute danois, quand un enfant commence à se comporter de façon **autodestructrice** (faible estime de soi, retrait, douleur infligée à lui-même) ou **destructrice** (rébellion, vengeance, revanche, violence), on peut être sûr de 3 choses :

1. Ce n'est pas le premier de la famille qui agit de façon destructrice ou autodestructrice. Un adulte de son entourage a commencé.

2. Les adultes de la famille ne sont en règle générale pas eux-mêmes conscients de leur conduite destructrice/autodestructrice.

3. Sa conduite destructrice/autodestructrice s'est développée pendant plusieurs mois/années. Même si on peut peut-être discerner un événement précis de sa vie qui s'est produit récemment, il n'a le plus souvent fait que révéler cette conduite.

[7] *Regarde... ton enfant est compétent. Renouveler la parentalité et l'éducation,* de Jesper Juul, Éditions Chronique Sociale, 2012.

Il n'est ici pas question des gestes en lien avec des handicaps ou des fonctionnements atypiques – dont l'autisme ou le trouble déficit de l'attention avec hyperactivité. De même, chez les jeunes enfants de moins de 4-5 ans, les morsures ou les tapes sont en lien avec leur difficulté à inhiber pulsions et émotions et avec leur manque de compétences langagières. Le recours à la communication gestuelle, associée à la parole, peut diminuer la frustration des jeunes enfants qui en viennent à mordre pour s'exprimer. Cette phase des morsures et des tapes est normale et temporaire en dessous de 5 ans. Sa durée dépend de plusieurs facteurs, comme le niveau de **développement** de l'enfant (notamment du langage), les expériences à la **maison** et en **dehors de la maison** (les modèles que l'enfant reçoit à copier et les manières dont sont traités ses émotions et les comportements) et le temps passé sans les parents – plus la séparation est longue avec les parents et plus le temps passé en collectivité est important, plus le réservoir affectif de l'enfant sera vide, favorisant le passage à l'acte. L'enfant mordeur peut être stoppé calmement et il est utile de lui rappeler que mordre fait mal et de lui montrer que l'enfant mordu pleure pour le sensibiliser à l'émotion entraînée par la morsure.

En pratique, de nombreux parents estiment cette approche de la parentalité culpabilisante et irréaliste. Même en étant convaincus dans nos tripes des bienfaits de la co-éducation émotionnelle, nous ne vivons pas en dehors d'un contexte culturel et social qui rend compliquée cette philosophie éducative. Quand nous avons recours à la violence alors que nous sommes convaincus des bienfaits de la bientraitance, nous pouvons décider d'en faire une opportunité à saisir pour progresser. Je vous propose dans un dernier chapitre d'explorer les ressorts de la culpabilité parentale, les obstacles que nous trouvons sur notre chemin quand nous voulons porter un regard différent sur l'enfant et sur nous-mêmes et les manières de transformer ces embûches en terreau fertile.

CHAPITRE 10

NOUS AVONS LE DROIT À L'ERREUR

Un parent bientraitant et émotionnellement alphabétisé est porté par la conviction qu'il peut progresser et se corriger et l'enfant le sent. Quand on conçoit la parentalité comme un cheminement, on devient plus efficace.

C'EST DIFFICILE D'ÊTRE BIEN TRAITANT

Tout parent est un parent parfait… avant d'avoir des enfants ! La co-éducation émotionnelle est exigeante et vise un mieux-être en famille, un quotidien plus agréable et, à long terme, une société plus respectueuse des droits humains fondamentaux. De nombreuses voix s'élèvent pour critiquer la non-violence éducative. Certains parents se sont sentis tellement sous pression de « bien » faire qu'ils en ont été au bord du burn-out, d'autres disent que vouloir être à tout prix bienveillants les a (presque) conduits à la violence éducative… et je veux bien les croire ! Comment a-t-on pu en arriver là, alors que la totalité des auteurs qui traitent de bientraitance éducative soulignent l'importance de la bienveillance envers soi-même ?

Je pense notamment à Haim Ginott qui a écrit : « Ce dont on parle est d'une direction, pas de la perfection. » Ou encore : « Les parents en bonne santé émotionnelle ne sont pas des saints. » Je pense également à Faber et à Mazlish, qui se moquent d'elles-mêmes : « J'étais une mère merveilleuse avant d'avoir des enfants. » Je songe aussi à Marshall Rosenberg qui affirmait : « C'est un véritable enfer d'avoir des enfants et de croire qu'il existe des parents parfaits ! » Et que dire d'Isabelle Filliozat, dont le titre de l'un de ses ouvrages est *Il n'y a pas de parent parfait ?*

LES FACTEURS CONTEXTUELS QUI INFLUENCENT NOTRE PARENTALITÉ

Il me semble important d'apporter un éclairage culturel, politique et économique afin de penser la bientraitance éducative dans un contexte bien particulier : nos sociétés occidentales du XXIe siècle. Je vous propose une liste de quelques facteurs contextuels qui influencent notre parentalité au-delà de notre simple volonté – je ne prétends pas en faire un tour exhaustif, mais apporter des éléments pour comprendre en quoi être un parent bientraitant est si difficile.

-> Les facteurs politiques

Des congés parentaux plus longs, mieux rémunérés et accessibles à tous et à toutes sans discrimination (de sexe ou de statut professionnel) permettraient une meilleure disponibilité des parents pour les jeunes enfants. Valérie Vayer, à l'origine de l'expression « société séparatiste » que j'ai employée à plusieurs reprises, écrit : « Ralentir pour faire ensemble avec un petit, cela demande bien plus de temps dans les premières années, mais quelle importance ? Ce temps avec nos enfants est bon, pour tous. Il est fait pour ça : les modes de vie séparatistes nous le volent, le volent à nos enfants. Quand arrêterons-nous de considérer une vie majoritairement séparée dès le plus jeune âge comme légitime[1] ? »

Des politiques familiales et de jeunesse qui prennent mieux en compte les besoins des adultes et des jeunes permettraient de diminuer les violences éducatives ordinaires : des maisons des jeunes accueillantes et ouvertes à tous les enfants, une architecture des villes qui permettent aux enfants d'assouvir leurs besoins de dépense physique et d'autonomie, des centres dans lesquels les parents pourraient se retrouver pour parler entre eux et avec des professionnels gratuitement et de manière anonyme... Tout cela existe à petite échelle, mais peu de parents en ont connaissance, et/ou les initiatives sont très locales et peu publicisées.

[1] *À moi ! Lorsque l'ego paraît : Pour une égologie pratique,* de Valérie Vayer, Éditions Le Hêtre Myriadis, 2019.

Les pouvoirs politiques pourraient également promouvoir la bientraitance éducative à travers des initiatives financées publiquement (affiches dans les maternités, livrets dans les carnets de santé…) et la formation des professionnels (pédiatres, infirmiers, puériculteurs, EJE, enseignants, sages-femmes…), qui inclurait systématiquement une sensibilisation à la communication bienveillante, aux étapes de la maturation émotionnelle des enfants et à la théorie de l'attachement. Cela a commencé, et la loi française relative à l'interdiction des violences éducatives ordinaires de juillet 2019 précise que l'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques. Pourtant, nous ne sommes qu'au début du basculement des mentalités, car la société est encore majoritairement imprégnée de la vision traditionnelle de l'éducation.

-> Les facteurs culturels

Nous sommes baignés dans une culture marquée par la peur du laxisme et de l'enfant-roi. Par ailleurs, la plupart d'entre nous ont été victimes de violences éducatives ordinaires et, sans un travail de prise de conscience individuelle et collective, nos pratiques éducatives sont guidées par notre mémoire traumatique, nos habitudes héritées de notre propre enfance et de nos croyances (du type « Qui aime bien châtie bien »)… La peur d'être jugés trop laxistes nous conduit à nous montrer « fermes » (ce mot justifiant les VEO) quand nous nous sentons observés et jugés en public – plutôt que soutenus dans cette difficile tâche qu'est la parentalité.

Enfin, comme le dit si bien le proverbe africain : « Il faut tout un village pour élever un enfant. » Où est passé notre village ? Ce village, ce n'est pas seulement la solidarité entre adultes, mais également le mélange des enfants d'âges différents qui jouent ensemble de manière autonome dans un environnement sûr. Où sont les lieux où les enfants ne sont pas cloisonnés par âge, ni classés ni hiérarchisés entre eux et libres de leur temps, de leurs mouvements ? Les écoles traditionnelles ne jouent certainement pas ce rôle.

-> Les facteurs économiques

Là encore, je vais enfoncer des portes ouvertes : nous avons des modes de vie stressants qui engendrent fatigue et indisponibilité (physique et mentale). Nos emplois du temps sont rigides et réglementés par les activités professionnelles et les rythmes scolaires. Comment s'étonner alors que les couchers et les matins soient les moments les plus sujets à des frictions entre parents et enfants ? Nos modes de vie contemporains ne correspondent en rien aux besoins des enfants, encore moins des bébés. Ainsi, notre obsession culturelle à vouloir que ces derniers dorment tôt, sans réveil nocturne et seuls, est essentiellement liée au fait que nous avons des obligations le lendemain qui nous obligent à mettre le réveil... Et si les congés parentaux étaient plus longs, plus accessibles à tous les parents, mieux rémunérés ? Et si les écoles permettaient d'étaler les horaires d'arrivée le matin ? Et si les temps partiels étaient plus répandus, y compris pour les pères ? Quels modes de vie pourrions-nous imaginer pour une vie de famille plus conforme aux besoins des enfants et de leurs parents ?

-> Les facteurs de santé publique

Quand on sait que les CMPP (Centres médico-psycho-pédagogiques) qui assurent consultations et traitements médico-psycho-pédagogiques gratuitement sont presque tous surchargés, comment attendre des parents une bienveillance à toute épreuve face aux enfants qui ont besoin d'un accompagnement professionnel ?

Un autre sujet actuel sur les réseaux sociaux est celui des violences obstétricales, et plus largement de la naissance respectée. Comment permettre un attachement solide dès la naissance entre la mère et son enfant quand les conditions de naissance sont si malmenées ? Emma, blogueuse, en parle très justement dans sa bande dessinée *Un autre regard*[2]. Elle questionne par exemple la notion de baby blues et d'hormones. Elle se demande si le fait de mettre la fatigue des mères sur le dos des hormones (« c'est les hormones, on n'y peut rien ») ne permet pas de passer sous silence certains sujets de

[2] *Un autre regard,* d'Emma, Massot Éditions, 2017.

société : permettre à l'autre parent de dormir sur place à la maternité, allonger la durée du congé paternité, améliorer le budget des hôpitaux, proposer plus de plateaux techniques pour des naissances respectées...

Et que dire de l'accompagnement des mères en dépression post-partum ? Qui connaît l'existence et la localisation de l'unité mère-bébé (unité de maternologie), lieu nécessaire à la prise en charge de certaines mamans en proie à la dépression post-partum ? Combien de professionnels sont-ils formés à ce genre de difficulté maternelle, où la maternité devient un enfer ?

-> Les facteurs scolaires

Plus d'un tiers des 6-18 ans est en souffrance psychologique en France[3]. On est effectivement en droit de se demander si le fait d'envoyer les enfants à l'école ne participe pas dans une certaine mesure à créer des situations de conflits entre parents et enfants. Il suffit de penser à la corvée des devoirs : combien d'entre nous peuvent honnêtement dire que les devoirs ne sont pas générateurs de chantage, de rapports de force, de cris ou encore de menaces ? En tant qu'adultes, nous ne nous rendons pas compte qu'une journée de maternelle demande beaucoup d'efforts aux jeunes enfants : contrôle du comportement en collectivité, séparation d'avec les parents, comportements parfois inadaptés des adultes encadrants, petits bobos et disputes avec les autres, fatigue... Et cela ne concerne pas que la maternelle. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle un si grand nombre de parents qui s'inscrivent dans une démarche bientraitante franchissent le pas de l'instruction en famille. Ces conflits autour des enjeux scolaires s'expliquent par la peur que beaucoup d'entre nous entretiennent au sujet du futur : spectre de la précarité économique future, crainte de ne pas pouvoir contribuer au bonheur de nos propres enfants et peur de la déchéance sociale.

[3] Consultation nationale sur les enfants et les adolescents de l'UNICEF, septembre 2014.

Par ailleurs, la plupart des écoles ne respectent pas les droits des enfants : temps et espace contraints, système de récompenses et punitions, privations (du type ne pas pouvoir boire ou aller aux toilettes quand l'envie s'en fait sentir)... De nombreux enfants finissent la journée frustrés, en colère, stressés et se « déchargent » sur les parents qui, ayant peu de connaissance au sujet du fonctionnement des émotions et de la théorie de l'attachement, peuvent recourir aux violences éducatives ordinaires par dépit, impuissance ou épuisement.

De plus, comment s'attendre à ce que nous soyons capables de faire preuve d'intelligence émotionnelle et de réelle empathie quand les valeurs mises en avant par la société et l'école sont la compétition, le statut social et la comparaison ? La compétition **sape la santé physique et mentale**, y compris la confiance en soi. Pour jouer le jeu de l'école classique et plus tard du monde de l'entreprise, les enfants sont amenés à sacrifier le sommeil, la santé, les amis, le sens de l'essentiel, la lecture pour le plaisir et tout ce qui pourrait interférer sur les notes... ou les promotions dans le monde de l'entreprise.

-> Les facteurs psychologiques

J'ai créé l'expression co-éducation émotionnelle pour souligner le fait que les adultes s'éduquent eux-mêmes dans ce chemin vers la bientraitance et l'intelligence émotionnelle. Cette « rééducation » passe par un nécessaire travail sur l'histoire personnelle et les expériences qui ont jalonné notre vécu. C'est tout l'objet du sixième chapitre. Des événements liés à l'histoire de nos ancêtres et de la société dans laquelle nous vivons peuvent également perturber notre volonté de bien faire.

Une personne qui a été frappée enfant (y compris avec de « simples » fessées) sera amenée à frapper devenue adulte si aucun travail de prise de conscience n'est entrepris/déclenché. Le phénomène qui entraîne la répétition des événements traumatiques du passé est

appelé **« remise en acte »**. Peter Levine, spécialiste du traumatisme, estime que la remise en acte est le symptôme « le plus contraignant, le plus mystérieux et le plus destructeur » pour nous en tant qu'individus, en tant que société et en tant que communauté mondiale[4].

-> Les facteurs liés aux stéréotypes de genre

Bientraitance éducative et féminisme sont entremêlés. Comment faire la promotion de la bientraitance éducative quand les femmes sont submergées par la charge mentale ? Quand le burn-out parental touche en priorité les femmes ? Quand le budget consacré aux droits des femmes est en baisse, au risque de dégrader l'accueil des mères violentées par leur conjoint qui cherchent à mettre leurs enfants à l'abri aussi ? Quand un mari violent conserve un droit de garde ?

Violaine Guéritault, spécialiste du burn-out maternel, utilise le mot « travail » pour caractériser les actes de la vie quotidienne de nombreuses mères : planifier, faire des listes de choses à faire, anticiper, soutenir chaque membre de la famille, chercher des informations, prendre des rendez-vous, lire des livres de parentalité... Les 3 stades du burn-out maternel sont :

1. l'épuisement émotionnel et physique : le capital énergie est épuisé ;

2. la dépersonnalisation ou distanciation : la mère établit des barrières émotionnelles entre elle et ses enfants ;

3. le reniement des accomplissements passés, présents et futurs (auto-critique).

Le burn-out n'est pas très loin quand une mère pense quotidiennement ou presque : « Je n'en peux plus, je suis à bout, je rêve de tout plaquer. » La dépression est l'une des conséquences les plus

[4] *Réveiller le tigre : Guérir le traumatisme,* de Peter Levine, InterEditions, 2013.

fréquentes du burn-out maternel. Violaine Guéritault[5] regrette que le **mythe de la mère parfaite et de la famille heureuse** soit encore si prégnant. Ce mythe sur la maternité heureuse met non seulement la pression aux mères, mais les empêche également de se confier en toute confiance et en toute vulnérabilité sur leurs doutes et leur souffrance. Le burn-out maternel est un problème qui trouve ses racines non pas dans les femmes, mais dans leur **environnement social.** Violaine Guéritault écrit : « Le burn-out n'est pas le fait de l'incapacité d'un individu à faire face aux contraintes qui l'entourent. Il est dû à une dynamique complexe, émergeant de l'interaction entre cet individu et l'environnement dans lequel il se trouve et qui le modèle en partie. Mieux connaître les facteurs de stress dans votre vie, c'est mieux les comprendre et mieux vous comprendre vous-même. Être une maman stressée n'a rien d'inadmissible, de honteux ou d'inavouable. » Pourtant, ce « travail domestique » n'a aucune raison de reposer sur les épaules des mères uniquement. Les pères n'aident pas les mères : ils sont autant parents que les mères et tout aussi compétents qu'elles.

-> Les facteurs médiatiques

La presse grand public, soucieuse de vendre des conseils et des objets, met l'accent sur le fait d'éloigner mère et enfant au plus vite, de favoriser la reprise d'une activité sexuelle pour le couple le plus rapidement possible (mais ça, on le devine seulement entre les lignes dans les articles critiquant le co-dodo notamment !), de s'épanouir ailleurs que dans la maternité ou la paternité – comme si une activité professionnelle extérieure était **par nature** plus épanouissante que la vie de famille : pour certains parents oui, pour d'autres non. Comment résister à la déferlante de « conseils » de professionnels qui n'ont pas mis à jour leurs connaissances au sujet du développement de l'enfant et pourtant relayés dans les médias grand public, comme le co-dodo est nuisible ou il ne faut pas allaiter au-delà de 6 mois ?

[5] *La fatigue émotionnelle et physique des mères : Le burn-out maternel,* de Violaine Guéritault, Éditions Odile Jacob Poche, 2013.

Par ailleurs, les médias se font le relais d'objets de puériculture souvent inadaptés, à travers la publicité. Ces derniers entravent parfois la satisfaction des besoins physiologiques des enfants (motricité libre, inhibition des réflexes primitifs) et quelquefois même le lien d'attachement parent/enfant. Je pense aux youpalas, porte-bébés non physiologiques, transats ou programmes éducatifs spécialement conçus pour les bébés. Les publicités nous renvoient également l'image de familles idéales, où les maisons sont toujours propres, les enfants obéissants, les parents heureux, les bébés de parfaits dormeurs et les femmes minces et actives dès le retour de la maternité. Or se raccrocher à ces images irréalistes ne nous aide pas au quotidien. Au contraire, celles-ci ont tendance à nous frustrer, car on ne sent pas à la hauteur et on commence à en vouloir aux enfants et au conjoint de ne pas être conformes à ces projections idéalisées.

-> Les facteurs alimentaires

Notre alimentation peut engendrer des troubles de comportement à la fois chez les adultes et les enfants. La surconsommation de sucres ou d'additifs alimentaires peut être liée aux problèmes de comportement que rencontrent certains enfants et même certains adultes : excitation, irritabilité, problème de concentration... Il est plus difficile d'accompagner et de comprendre des enfants agités quand on ne comprend pas d'où vient leur irritation ou leur excitation. Nous-mêmes pouvons avoir du mal à nous montrer patients si des éléments dans notre alimentation nous excitent – café, thé, alcool, drogues... Peut-être que la consommation de ces aliments pourrait être diminuée, voire stoppée, si on réfléchissait à nos modes de vie inadaptés (si on était moins stressé, on aurait besoin de moins de café ou de nourriture « doudou ») et aux phénomènes de compensation en lien avec notre mémoire traumatique ?

Par ailleurs, les allergies peuvent expliquer certains comportements irritables des enfants, en face desquels nous pouvons être démunis tant qu'un diagnostic n'a pas été posé.

Tout un projet de société !

Ma cousine vit aux Pays-Bas et m'a offert, en guise de clin d'œil, le livre *The Happiest Kids in the World*[6]. Dans ce livre, une Américaine et une Britannique, mariées à des Hollandais, expliquent en quoi l'éducation hollandaise rend les enfants heureux. Un des chapitres s'intitule *Happy parents have happy kids.* C'est donc bien tout un projet de société que de rendre les adultes heureux pour qu'ils puissent s'occuper des enfants avec bienveillance. Ma cousine me disait notamment que la plupart des parents hollandais travaillent à temps partiel (père compris) et qu'il est mal vu de rester trop tard au travail.

On comprend aisément que l'accumulation des facteurs que je viens de décrire ne joue pas en faveur de la bientraitance et du bien-être des parents comme des enfants. On parle ici d'un système, d'un environnement à prendre en compte, qui **dépasse largement notre volonté individuelle.** Alors oui, au regard de tous ces facteurs, bien sûr que c'est difficile d'être bientraitant au quotidien, de pratiquer l'écoute empathique après une journée épuisante au travail, alors qu'il y a encore les devoirs à faire et le dîner à préparer… Un parent émotionnellement alphabétisé n'est pas un parent sans émotion qui vit en dehors d'un contexte et personne ne lui demande de garder un calme olympien en toutes circonstances ou de sourire tout en serrant les dents sans jamais se plaindre ou demander de l'aide. Une fois les facteurs personnels et contextuels connus, il est plus facile d'envisager de les contourner avec des choix de vie individuels ou un engagement public – diffusion d'information, engagement associatif, participation à la vie politique… Cette mise en perspective contextuelle permet aussi de mieux accepter nos ratés et de saisir les crises comme des occasions de progresser, plutôt que comme une preuve de notre incompétence parentale.

[6] *The Happiest Kids in the World : Bringing up Children the Dutch Way,* de Rina Mae Acosta et Michele Hutchison, Éditions Black Swan, 2018.

LES CRISES ET « CAPRICES » NE SONT PAS SYNONYMES D'ÉCHEC DE NOTRE PARENTALITÉ

Ce que nous appelons « caprices » n'est pas synonyme d'échec de notre parentalité. Il n'existe pas d'enfant sans opposition ni colère. Les « **caprices** » sont simplement **un comportement de l'enfant que l'adulte ne comprend pas, dont il ne saisit pas la cause apparente.** Pour Maria Montessori, un caprice doit prendre à nos yeux l'importance d'un problème à résoudre, d'une « énigme à déchiffrer ».
Le problème est que l'idée de caprice est très prégnante dans notre société. La co-éducation émotionnelle nous apprend à repenser les caprices en termes de besoins, d'attachement, de développement de l'enfant ou encore d'inadaptation de l'environnement.

Pour autant, même en ayant appris à raisonner autrement pour reconsidérer les caprices, nous pouvons être envahis par l'impatience et la colère face aux crises de nos enfants… et c'est normal. Comme on l'a vu au premier chapitre, la colère est une émotion saine et légitime qui nous indique que nos limites sont dépassées. Tout l'enjeu de la co-éducation émotionnelle est de ne pas passer de la colère à la violence et d'identifier si la colère est une colère constructive appropriée ou bien une fausse colère, en lien avec des blessures du passé, ou encore avec des injonctions sociales irréalistes. Même en étant bien outillés et en nous inscrivant dans une démarche d'éducation consciente et bientraitante, il peut arriver que notre colère déborde et se transforme en violence verbale et/ou physique (tape, cri…). Ces débordements sont souvent à l'origine d'un fort sentiment de culpabilité que nous pouvons apprendre à transformer en terreau fertile pour le changement. Cette culpabilité est heureuse, car elle est le reflet de notre humanité et nous indique que crier ou taper n'est pas souhaitable dans une relation humaine.

TRANSFORMER NOTRE CULPABILITÉ EN TERREAU FERTILE POUR LE CHANGEMENT

Nous pouvons agir sur nos émotions et nos sentiments. La culpabilité est un sentiment personnel composé de tristesse, mêlée à de la peur et à de la colère contre soi-même. **Il existe deux types de culpabilités :** la culpabilité néfaste est un sentiment dépréciateur qui enfonce, dévalorise et rend impuissant ; la culpabilité saine indique que quelque chose n'a pas fonctionné comme nous l'aurions voulu et qu'il y a un écart entre nos aspirations et nos actes. Cette dernière culpabilité est un moteur de changement pour parvenir à aligner au mieux valeurs et actes.

	LA CULPABILITÉ SAINE/UTILE	LA CULPABILITÉ NÉFASTE/INUTILE
DÉFINITION	Sentiment d'inconfort psychologique à propos d'une chose que nous estimons mal.	Sentiment d'inconfort psychologique à propos d'une chose qui n'a pas atteint des attentes irréalistes.
EXEMPLE	J'ai donné une fessée à mon enfant, alors que je suis convaincu des bienfaits de la bientraitance éducative.	J'ai crié sur mon enfant, alors que je crois qu'un bon parent ne perd jamais patience.
CAUSE	Les actions qui contreviennent à nos conceptions du bien et du mal, à nos valeurs éthiques.	Les actions qui contreviennent à des conceptions irréalistes et inatteignables, à des mythes et à des croyances.
CONSÉQUENCE	Potentiellement positive. La culpabilité saine nous permet de prendre nos responsabilités et de corriger nos actions.	Potentiellement négative. La culpabilité malsaine nous conduit à l'autodénigrement, l'impuissance, voire la dépression.
SOLUTION	Réparer les dégâts, y compris relationnels (s'excuser). S'engager à changer d'attitude.	Corriger les croyances irrationnelles. Pratiquer l'auto-compassion. Chercher du soutien extérieur.

METTRE DE LA CONSCIENCE SUR NOTRE CULPABILITÉ

La culpabilité peut être considérée comme une **sonnette d'alarme** qui attire notre attention sur un **changement à opérer.** Une fois que c'est fait, valeurs et actes sont alignés, la culpabilité n'a plus d'utilité et disparaît. Cela peut passer par 2 attitudes.

-> Remettre en cause des croyances rigides

Prenons le fait de se sentir coupable pour laisser ponctuellement les enfants devant un film quand on se sent épuisé. Cette culpabilité émerge, parce que les recommandations disent qu'il ne **faut** pas mettre les enfants devant les écrans : cette croyance sur l'association des écrans au mal absolu en toutes circonstances peut-elle être recadrée ? Nous n'avons aucune raison de **culpabiliser** si nous n'avons pas envie de sortir ni de jouer de temps en temps, ou si nous voulons un moment de calme. À partir du moment où la consommation d'écran reste raisonnable et que nous offrons par ailleurs aux enfants des occasions de faire preuve d'autonomie, de jouer librement et une relation affective en qualité et en quantité, le fait qu'un enfant regarde un dessin animé pendant que nous prenons un peu de repos ou que nous cuisinons n'a aucune raison d'entraîner une addiction aux écrans.

-> Pleurer pour faire le deuil et ouvrir la voie au changement

Pleurer à l'idée d'avoir perdu patience ou donné une tape à un enfant fait partie du processus de deuil. Si nous n'acceptons pas ce travail qui consiste **à descendre au fond de nous,** alors notre culpabilité peut nous pousser au surfonctionnement – c'est-à-dire à devenir rigides, intolérants, intransigeants avec nous-mêmes –, au rejet de la vie familiale ou à la dépression. Ressentir la honte, la **tristesse** et peut-être même la **peur** (d'être un mauvais parent et de causer du dommage à l'enfant) à la racine de la culpabilité nous permet de **tirer les enseignements de nos actions** et d'en sortir grandis.

Pour ma part, toutes les lectures autour de la parentalité bientraitante ont provoqué à la fois **un soulagement** et une très grande colère en moi : un soulagement de savoir que c'était normal que les enfants fassent des crises, et d'autant plus normal dans nos sociétés où les besoins fondamentaux des enfants sont si malmenés ; **une colère**, parce que je ne comprends pas qu'on ait pu laisser l'organisation du monde du travail et de l'école, le marketing et les discours psychanalytiques à ce point empiéter sur la qualité de nos vies, sur nos relations familiales. Évidemment que c'est difficile d'être bientraitant quand on doit presser les enfants tous les matins pour les déposer à l'heure à l'école ou à la crèche, quand notre mémoire traumatique s'allume à chaque colère de notre enfant et quand on entend à longueur de journée que ce dernier va nous « bouffer » si on le prend trop dans les bras…

Une fois ces émotions libérées, la culpabilité peut être transformée en **terreau fertile**, car elle permet de mieux connaître les valeurs importantes pour soi et aide à se tourner vers d'autres choix. Ceux-ci peuvent être petits, effectués pas à pas ou bien radicaux. Ils doivent non seulement se faire avec douceur pour soi-même, mais sont également révocables. En tant que maman solo qui s'est reconvertie 2 fois et désormais à son compte avec toute l'incertitude et la précarité que cela induit, je sais bien que l'aspect financier n'est pas négligeable et je suis une inconditionnelle du groupe Facebook® *Gestion budgétaire, entraide et minimalisme* pour que mon niveau de vie plus faible n'impacte pas douloureusement ma qualité de vie.

C'est bel et bien notre devoir de parent que de tendre vers la bientraitance. Nous sommes tout à fait capables de ne pas frapper notre voisin ou de ne pas crier sur notre patron quand ceux-ci nous contrarient. Nous devons à nos enfants cette même maîtrise de nous-mêmes. Quand nous nous montrons moins bienveillants

que nous aurions aimé l'être, la culpabilité peut nous indiquer le chemin vers d'autres manières de faire, et cela passe nécessairement par le fait de réparer la relation avec l'enfant. Les excuses des adultes envers les enfants ont toute leur place dans une démarche de co-éducation émotionnelle.

OSER S'EXCUSER N'EST PAS CHOSE AISÉE, MAIS EST ESSENTIEL POUR DES RELATIONS BIENTRAITANTES.

S'excuser est important dans le sens où cela répare le lien et démontre du respect envers l'autre. C'est un signe d'intelligence émotionnelle. Rappelons-nous que **les enfants ne nous écoutent pas toujours ; en revanche, ils nous regardent toujours ! Quel modèle voulons-nous donner à imiter à nos enfants ?** Le fait de demander pardon et de s'excuser ne doit pas pour autant être un moyen « facile » de se débarrasser d'un problème : je m'excuse auprès de mon enfant pour lui avoir crié dessus, mais je recommence le lendemain. Les excuses ne doivent pas justifier le fait de crier tout le temps (je crie, puis je m'excuse, donc c'est réglé), ni faire porter la responsabilité de la qualité de la relation aux enfants.

DES EXCUSES SINCÈRES

Reconnaître sincèrement, le cœur ouvert, nos torts, y compris envers les plus jeunes, passe par le fait **de savoir s'excuser indépendamment de l'âge de la personne offensée :** « Ce geste/ces paroles de ma part ne sont pas acceptables. C'est une erreur et je te demande sincèrement pardon. » Il s'agit aussi **de valider les émotions de l'enfant :** « J'ai dû te faire peur/mal/te donner l'impression que je ne t'aimais plus… Tu dois être en colère contre moi et c'est bien normal, je n'avais pas le droit de te traiter comme ça. » Il convient également **de n'ajouter ni « mais », ni justifica-**

tion à des excuses : « J'ai eu tort de m'emporter, mais j'étais vraiment fatigué » ; « Je suis désolé d'avoir été grossier, mais tu m'avais vraiment énervé/poussé à bout. ». Ainsi, la colère de l'enfant qui se met en colère contre les adultes quand ces derniers lui manquent de respect a **une valeur réparatrice de son intégrité. Le parent peut demander à l'enfant s'il accepte de lui pardonner et de rétablir un contact physique** (un câlin, une main sur l'épaule). Si ce n'est pas le cas, il a peut-être besoin de temps. L'enfant reviendra vers le parent quand ce sera le bon moment pour lui. Enfin, **on s'engagera fermement auprès de lui à prendre des mesures pour ne plus faire preuve de violence :** « Je regrette de t'avoir dit cela, de t'avoir menacé, puni, giflé. Je ne souhaite plus me comporter comme cela » ; « Je vais faire ci ou ça pour que ça ne se reproduise plus / je m'engage à… »

Alfie Kohn[7], grand défenseur des droits des enfants aux États-Unis, se demande avec tristesse **combien d'enfants n'ont pas pu recevoir ce dont ils avaient réellement besoin** parce que les adultes autour d'eux étaient terrifiés à l'idée qu'on ne les juge pas assez fermes et étaient convaincus que le rapport de force était la seule manière d'interagir avec les enfants.

S'ENGAGER AUPRÈS DES ENFANTS À NE PLUS UTILISER LA VIOLENCE

Les droits des enfants ne sont pas discutables. Personne n'a le droit de frapper un enfant, de mal lui parler, de lui manquer de respect et de le manipuler, pas même ses parents. Nous pouvons nous engager verbalement devant les enfants à ne pas utiliser la violence sous quelle que forme que ce soit et leur affirmer qu'il existe toujours un moyen respectueux de résoudre les conflits. Un enfant ne mérite jamais une claque ; il n'y a jamais de fessée qui se perde. Quoi que l'enfant ait pu dire ou faire, les adultes **restent toujours responsables** de la qualité de la relation et ont le

[7] *Aimer les enfants inconditionnellement,* Éditions L'Instant Présent, 2014.

devoir de trouver d'autres moyens que la violence pour les accompagner.

Cela signifie, en retour, que nous acceptons que nos enfants s'opposent (et parfois vivement) à nous quand nous avons recours à la violence, y compris aux VEO. Un enfant qui connaît ses droits, et dont l'estime de soi est saine, peut dire : « Tu n'as pas le droit de me dire ça, Maman : c'est du chantage ! » ; « Tu n'as pas le droit de me taper ! » Des enfants qui connaissent leurs droits savent les défendre et intègrent qu'il est interdit de faire du mal aux autres, y compris aux plus petits que soi. Ils sont donc capables de défendre leurs droits, mais aussi ceux des autres.

UN TEMPS DE BILAN ET DE RÉFLEXION À FROID

S'engager à ne plus utiliser la violence passe nécessairement par une réflexion à froid. Après avoir eu recours à la violence, nous pouvons prendre un temps de bilan, seul ou accompagné. Ce dernier offre l'opportunité de reconstituer le déroulé précis des événements, d'identifier les déclencheurs, de se demander d'où viennent nos cris et à qui ils s'adressent en réalité et d'élaborer des stratégies pour faire autrement lors de prochaines situations semblables. Nous pouvons faire une liste des déclencheurs de notre violence, par exemple fatigue, cycle hormonal, problèmes au travail, tension dans le couple, maladie/décès dans l'entourage proche, automatisme non contrôlé, manque de reconnaissance, solitude... En fonction des déclencheurs, des solutions différentes seront à trouver. Demander de l'aide n'est pas synonyme de faiblesse, d'incompétence ou de manque d'amour envers les enfants. Il existe de nombreux groupes d'accompagnement autour de la parentalité où il est possible de partager des expériences et d'apprendre de nouvelles pratiques pour améliorer la relation avec les enfants. Il y a aussi des lieux publics d'accueil parents-enfants. Les mairies connaissent les noms, les

adresses et les coordonnées de ces lieux. Le numéro Allô parents-bébé **0 800 003 456** est un numéro vert, gratuit et anonyme d'aide aux parents, de la grossesse aux 3 ans de l'enfant.

DES PETITES ASTUCES PEUVENT ÉGALEMENT ÊTRE UTILES POUR RESTER BIENTRAITANT QUAND C'EST DIFFICILE

Quand nous nous apercevons que nous manquons de ressources, quand nous nous sentons à bout, nous pouvons imaginer avoir un témoin bienveillant posé sur l'épaule qui nous souffle à l'oreille les valeurs et les pratiques qui nous tiennent à cœur (comme un « Jiminy Cricket » de la co-éducation émotionnelle). Nous pouvons aussi chuchoter quand l'envie de crier nous prend et réagir face aux enfants comme s'ils étaient des invités. Cela signifie être aussi attentionnés et polis que nous le sommes avec des « invités de marque » (expression de Léandre Bergeron).
Nous pouvons également imprimer ou photocopier des outils que nous collerons sur le réfrigérateur comme rappel d'urgence. Je vous propose par exemple des cartes p. 34 à photocopier.

AU-DELÀ DES MOTS À DIRE OU DES ATTITUDES À ADOPTER, S'ATTACHER À CRÉER LE SENS DE SA VIE

S'engager à ne plus utiliser la violence contre les enfants, c'est aussi s'occuper du sens de sa vie. Quand on mène une vie joyeuse et que l'on s'occupe de ses propres besoins, on est beaucoup moins enclin à la violence. Cela peut passer par des questions du type : « Qu'est-ce qui me nourrit profondément ? Qu'est-ce qui donne sens à mon existence sur Terre ? Où, quand et comment est-ce que je peux donner le meilleur de moi-même sans me forcer ou me faire mal ? »
Nous pouvons pratiquer la « minute saisie au vol[8] » : au cours d'une journée avec les enfants, nous pouvons trouver plusieurs

[8] *S'occuper de soi et de ses enfants dans le calme : Bouddhisme pour les mères,* de Sarah Napthali, Éditions Payot, 2016.

fois une minute à consacrer à nous-mêmes. Nous profiterons de cette minute pour nous concentrer sur notre respiration ou nos sensations corporelles – par exemple : la chaleur irradiante de la tasse de thé dans les mains, le contact des fesses sur la chaise, les différents sons entendus dans la maison...

La co-éducation émotionnelle n'est rien de moins qu'un processus de transformation personnelle. Il ne s'agit pas d'une compétition pour savoir qui est le parent le plus bienveillant ou de se rassurer en trouvant des parents moins bienveillants. Les outils proposés sont seulement des facilitateurs, pas des baguettes magiques. Ce processus demande de la patience et de l'énergie. Ce qui nous permettra de garder le cap est de nous reconnecter régulièrement à nos motivations profondes : « Pourquoi ai-je pris ce chemin ? Comment me traiter moi-même avec la bientraitance que je souhaite donner à mes enfants ? »

Les 10 points clés de la co-éducation émotionnelle

En passant les situations qui posent problème avec les enfants à la moulinette des 10 points clés de la co-éducation émotionnelle, nous arriverons à trouver des éléments de compréhension pour des relations familiales apaisées et bientraitantes. La co-éducation émotionnelle, c'est apprendre à raisonner en termes de :

1. Vraie nature des émotions
2. Besoins humains fondamentaux
3. Attachement
4. Empathie
5. Auto-empathie
6. Histoire personnelle
7. Stades de développement (moteur, émotionnel et cognitif)
8. Aménagement de l'environnement
9. Enseignement de compétences
10. Droit à l'erreur

CONCLUSION

Dans nos sociétés occidentales, la bientraitance est un choix, mais celui-ci est lourd de conséquences, car il va à contre-courant des normes et expose à des critiques, parfois même des disputes et des ruptures avec un certain entourage. C'est un choix qui demande du courage, un travail d'information, de déconstruction, de doutes et de cheminement conscient sur le long terme. L'amour, tel que nous l'entendons dans le langage populaire, ne suffit pas pour cheminer vers une éducation non violente. On peut être maltraitant par amour en faisant du mal pour le bien de l'autre. Dire que l'amour suffit pour élever des enfants, c'est faire l'impasse sur la mémoire traumatique et notre culture. Raisonner en termes de contexte individuel et collectif permet de comprendre pourquoi nous avons tant de mal à passer de la théorie à la pratique. La co-éducation émotionnelle nous invite à nous **demander ce que signifie vraiment aimer :**

- Aimer est-il compatible avec les violences éducatives ordinaires ?
- Peut-on aimer quelqu'un et en même temps lui refuser des marques d'amour, comme le fait de l'isoler plutôt que de lui montrer de l'empathie ?
- Peut-on aimer et faire du mal ? Peut-on être aimé et subir du mal de la personne qui est supposée nous aimer ?
- Aimer peut-il réellement n'être qu'un savant mélange entre manifestations matérielles d'amour (cadeaux, sorties) et « fermeté », laquelle justifie souvent les violences éducatives ordinaires ?
- L'amour se mesure-t-il à ce que l'un croit donner ou à ce que l'autre ressent ?
- Aimer, est-ce seulement aimer les autres ? L'amour de soi compte-t-il ?

Au-delà des outils de communication, la co-éducation émotionnelle insiste sur le travail sur soi indispensable à l'accompagnement respectueux des enfants, comme une sorte de déprogrammation/reprogrammation de nos croyances, de nos habitudes, de notre manière de penser... qui influencera notre manière de faire. La co-éducation émotionnelle ne fait pas l'impasse sur le contexte sociétal et culturel dans lequel nous baignons et reconnaît les difficultés rencontrées par tout parent sur ce chemin.

L'éducation traditionnelle, celle que la plupart d'entre nous ont reçue et celle que nos parents, les parents de nos parents et bien d'autres générations avant eux ont également reçue, a engendré une société où l'amour véritable, l'empathie et la solidarité sont presque inexistants. La plupart des enfants n'ont pas d'autre choix que de supporter **l'absence de réel amour inconditionnel**, les attentes parentales implicites et la pression scolaire. Nos premières expériences déterminent ce que nous pensons et la manière dont nous agirons dans notre vie. Ainsi, l'enfant qui s'est senti aimé transmet cet amour. Celui dont les attentes d'amour ont été déçues doit essayer de trouver autre chose sur quoi s'appuyer dans la vie. Il porte en lui un sentiment de perte, une aspiration vers quelque chose qu'il ne peut pas nommer, une impression d'être décentré, de manquer de quelque chose[1]. Cette chose est recherchée dans des moyens de compensation qui se révèlent décevants : nourriture, écran, cigarette, drogue, sport, sexe, violence... Nous avons le pouvoir (et le devoir) de briser ce cercle négatif. Le cerveau humain est **plastique** et il n'y a pas de programmation immuable. Les humains de tout âge peuvent ouvrir les yeux sur leur propre conditionnement.

Ce travail sur soi passe par le fait de ressentir et d'exprimer pleinement la colère que la maltraitance de nos propres parents a provoquée. Si, à ce moment-là, quelqu'un peut soutenir ce travail émotionnel en témoignant de l'empathie pour ces souffrances de l'ancien enfant que nous étions, alors cet enfant devenu adulte cesse de tolérer, de mini-

[1] *Le concept du continuum : La recherche du bonheur perdu,* de Jean Liedloff, Ambre Éditions, 2006.

miser ou de chercher à comprendre les mauvais traitements reçus. Cette personne, ce « témoin lucide et éclairé » selon l'expression d'Alice Miller, montre son indignation et fait preuve d'empathie pour les blessures de l'enfant que nous étions.

L'espoir d'Alice Miller pour éradiquer la violence dans la société repose sur sa conception du témoin éclairé. Nous pouvons choisir d'être parmi ceux-là et c'est ce à quoi j'aspire à travers ce livre.

Cela me paraît d'autant plus important que l'avenir de l'espèce humaine est en jeu. Si l'empathie et la coopération ne se développent que sous certaines conditions d'éducation (naissance respectée[2] et éducation non violente), et qu'une part toujours plus grande des membres de l'espèce ne peut pas les obtenir, mais survit assez longtemps pour se reproduire, alors est-ce plausible de penser que l'empathie et la coopération disparaîtront sous l'effet de l'évolution de l'espèce ? Sarah Blaffer Hrdy[3], anthropologue, ne doute pas que les humains dans plusieurs milliers d'années seront intelligents, dotés de compétences technologiques encore inimaginables aujourd'hui, mais elle n'est pas sûre qu'ils seront encore humains, à la manière dont nous pensons l'humanité, c'est-à-dire empathiques et curieux des émotions des autres. C'est pourquoi la co-éducation émotionnelle va bien plus loin que la simple harmonie dans les relations parents/enfants. Le sujet est le type de société dans laquelle nous voulons vivre. L'obéissance est bien plus facile – au quotidien, parce que les luttes pour le brossage de dents nous épuisent ou, de manière plus générale, parce que le regard social désapprobateur est source de stress et de doute. Mais sommes-nous prêts à élever des enfants rebelles, capables de s'opposer autant à un groupe de harceleurs qu'à une loi injuste, parce qu'ils auront pu s'exprimer dans l'enfance et toujours été pris au sérieux ? Je terminerai sur cette citation d'Alfie Kohn qui résume parfaitement les enjeux de la co-éducation émotionnelle : « La vérité, c'est que si nous voulons que nos enfants soient capables de résister à la pression de leurs

[2] Voir les travaux de Michel Odent.

[3] *Comment nous sommes devenus humains : Les origines de l'empathie*, Éditions L'Instant Présent, 2016.

semblables et deviennent des adultes qui n'hésitent pas à défendre leurs principes, nous devons nous employer à accueillir les arguments résolus qu'ils nous opposent. Nous devons surmonter notre besoin de remporter la dispute et d'imposer notre volonté, notre peur d'être perçus comme faibles ou permissifs si nous accordons à nos enfants le droit à la contestation. »

BIBLIOGRAPHIE

AIMELET-PÉRISSOL Catherine, *Émotions, quand c'est plus fort que lui ! Aider son enfant de 3 à 11 ans à bien grandir,* Éditions Leduc.S Pratique, 2018.

ANDRÉ Christophe, *Les états d'âme :* Un apprentissage de la sérénité, Éditions Odile Jacob, 2011.

BOURCIER Sylvie, *L'agressivité chez l'enfant de 0 à 5 ans,* Éditions CHU Sainte-Justine, 2018.

BROWN Brene, *Le pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie,* Guy Trédaniel Éditeur, 2014.

BRYSON Tina et Siegel Daniel, *La discipline sans drame,* Éditions Les Arènes, 2016.

BRYSON Tina et Siegel Daniel, *Le cerveau de votre enfant,* Éditions Les Arènes, 2015.

COHEN Lawrence, *Qui veut jouer avec moi ?*, Éditions Poche Marabout, 2015.

DEROO Arnaud, *Porter un regard bien-traitant sur l'enfant et sur soi : « Sois sage, obéis ! »*, Éditions Chroniques Sociales, 2014.

DIMAJO DONATI Christine, *Quand tout devient enfin facile avec nos enfants : Une méthode simple et efficace au quotidien pour retrouver l'amour et la bonne humeur à la maison,* Éditions Josette Lyon, 2017.

DOMENECH Francesch Joan, *Éloge de l'éducation lente,* Éditions Chronique Sociale, 2011.

DUDEK Laurence, *Une éducation bienveillante et efficace !*, Éditions First, 2018.

FABER Joanna et KING Julia, *Parler pour que les tout-petits écoutent,* Éditions du Phare, 2018.

FILLIOZAT Isabelle, *Au cœur des émotions de l'enfant,* Éditions Poche Marabout, 2013.

FILLIOZAT Isabelle, *Il n'y a pas de parent parfait : L'histoire de nos enfants commence par la nôtre,* Éditions Poche Marabout, 2013.

FILLIOZAT Isabelle, *Je t'en veux, je t'aime : Ou comment réparer la relation à ses parents,* Éditions Poche Marabout, 2014.

GINOTT Haïm, *Entre parent et enfant,* Éditions L'Atelier des parents, 2013.

GOLEMAN Daniel, *L'intelligence émotionnelle : intégrale*, Éditions J'ai Lu, 2014.

GOPNIK Alison, Kuhl Patricia et Meltzoff Andrew, *Comment pensent les bébés* ?, Éditions Poche Le Pommier, 2005.

GORDON Thomas, *Parents efficaces : Les règles d'or de la communication entre parents et enfants,* Éditions Poche Marabout, 2013.

GRAY Peter, *Libre pour apprendre,* Éditions Actes Sud, 2016.

GUEGUEN Catherine, *Pour une enfance heureuse,* Éditions Robert Laffont, 2015.

JANIS-NORTON Noël, *J'élève mes enfants avec bienveillance* (même quand c'est difficile !), Éditions L'Instant Présent, 2013.

JOHAIS Amandine et Kammerer Béatrice, *Comment éviter de se fâcher avec la terre entière en devenant parent ? : La parentalité en 9 questions qui divisent,* Éditions Belin, 2017.

JUUL Jesper, *4 valeurs pour réinventer l'éducation : Les clés d'une relation épanouissante pour les enfants et leurs familles,* Éditions Marabout Poche, 2018.

JUUL Jesper, *Me voilà ! Qui es-tu ? : Sur la proximité, le respect et les limites entre adultes et enfants*, Éditions Fabert, 2015.

JUUL Jesper, *Regarde... ton enfant est compétent : Renouveler la parentalité et l'éducation,* Éditions Chronique Sociale, 2012.

KOHN Alfie, *Le mythe de l'enfant gâté : Parent hélicoptère, enfant surprotégé : des croyances révélatrices de notre société*, Éditions L'Instant Présent, 2017.

KOTSOU Ilios, *Éloge de la lucidité : Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux,* Édition Poche Marabout, 2019.

LAMBOY Bernadette, *Trouver les bonnes solutions par le focusing : À l'écoute du ressenti corporel,* Éditions Le Souffle d'Or, 2009.

MACNAMARA Deborah, *Jouer, grandir, s'épanouir,* Éditions Au Carré, 2017.

MILLER Alice, *La Connaissance interdite : Affronter les blessures de l'enfance dans la thérapie,* Éditions Flammarion, 1993.

MILLER Alice, *Le corps ne ment jamais,* Éditions Flammarion, 2014.

MILLER Alice, *Ta vie sauvée enfin,* Éditions Flammarion, 2008.

MONTESSORI Maria, *L'Enfant,* Éditions Desclée De Brouwer, 2018.

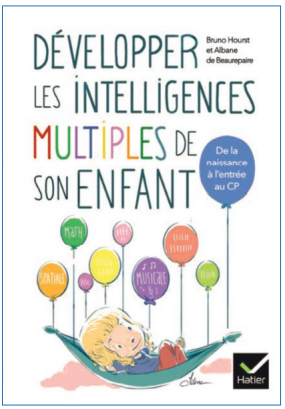
NAPTHALI Sarah, *S'occuper de soi et de ses enfants dans le calme : Bouddhisme pour les mères,* Éditions Payot, 2016.

ROSENBERG Marshall, *Les mots sont des murs ou bien ce sont des fenêtres,* Éditions La Découverte, 2016.

SALMONA Muriel, *Châtiments corporels et violences éducatives : Pourquoi il faut les interdire en 20 questions-réponses*, Éditions Dunod, 2016.

VAYER Valérie, *À moi ! Lorsque l'ego paraît,* Éditions Le Hêtre Myriadis, 2019.

DANS LA MÊME COLLECTION :


DÉVELOPPER LES INTELLIGENCES MULTIPLES DE SON ENFANT
Bruno Hourst et Albane de Beaurepaire
De la naissance à l'entrée au CP
Hatier

Pour plus de conseil et d'astuces, rendez-vous sur :

Parentips

Développement de l'enfant, scolarité, vie quotidienne ou activités. Retrouvez de nombreux contenus d'experts pour les enfants de 0 à 14 ans.
www.parentips.fr

© Hatier – 8, rue d'Assas, 75 006 Paris –

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

LA CO-ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE

S'élever en même temps qu'on élève les enfants

« C'est quand je suis devenue maman solo que j'ai réalisé à quel point la tournure que prenait ma relation avec ma fille d'alors deux ans et demi ne me convenait pas. En effet, je me voyais devenir irritable face à ses sollicitations et je me souviens l'avoir mise au coin et menacée de l'envoyer au lit sans manger. Je le vivais très mal et je me suis dit qu'il devait bien exister des manières différentes d'être parent. »

C'est ainsi que **Caroline Jambon** en est venue à s'intéresser à la parentalité dite "positive ou bienveillante" et à créer son blog, *apprendreaeduquer.fr*. Elle y partage quotidiennement ses découvertes pour guider ses lecteurs sur le chemin de la parentalité bientraitante.

Dans son ouvrage, Caroline Jambon nous révèle les 10 principes fondateurs de sa philosophie éducative, *la co-éducation émotionnelle*, véritable dialectique dans laquelle le parent s'élève en même temps qu'il élève son ou ses enfants. Elle nous invite à raisonner autrement, à apprendre et à comprendre :

- **raisonner** en termes d'émotions, de besoins d'attachement, d'empathie et de droit à l'erreur… ;
- **apprendre** en développant notre propre intelligence émotionnelle, en guérissant nos blessures passées, en faisant preuve de créativité pour résoudre des problèmes ;
- **comprendre** les étapes du développement des enfants de 2 à 12 ans, pour les accompagner efficacement.

La co-éducation émotionnelle est un cheminement qui dure toute la vie et qui prend soin à la fois des enfants et des parents. Caroline Jambon nous en livre ici les principes fondamentaux de manière efficace, constructive et bienveillante.

PARENTIPS

Pour plus de conseils et d'astuces,
rendez-vous sur www.parentips.fr